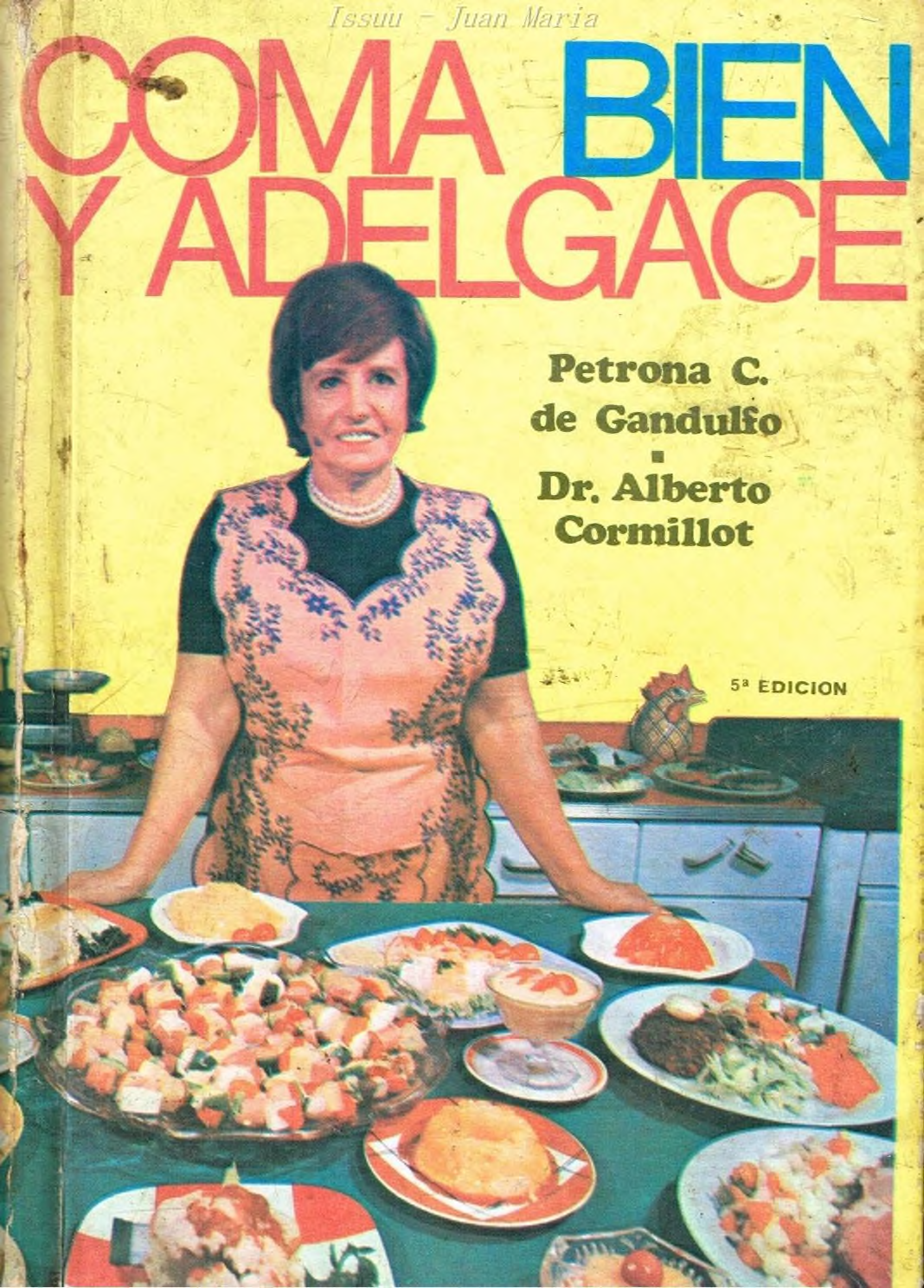


Issuu - Juan Maria
COMA BIEN
Y ADELGACE
Petrona C.
de Gandulfo
Dr. Alberto
Cormillot
5ª EDICION

COMA BIEN y ADELGACE

RECETAS DIETETICAS

por

PETRONA C. de GANDULFO

y el doctor

ALBERTO CORMILLOT

5a. edición



PROLOGO

El gran afán de mi vida fue ayudar a la mujer en la más importante tarea de la casa: la alimentación de toda su familia. Para ello trabajé incansablemente primero para enseñarle a cocinar, luego a preparar sabrosos platos gastando lo menos posible. Después, puse al alcance de todas mis lectoras los medios más modernos que existen para economizar tiempo y dinero y les di los consejos necesarios que recogía de mi diaria experiencia. Todo esto fue el fruto de mi esfuerzo en el laboratorio de la cocina. Trabajo todos los días en perfeccionar cada receta, cada combinación. Los gustos del público cambian constantemente y así constantemente debo estar actualizando cada proporción y cada receta.
He comprendido siempre que otra de las preocupaciones permanentes de la mujer es mantener y conservar su silueta. Ahora recién me encuentro preparada para lanzar este libro a la consideración de ustedes. Ya en este terreno de recetas para adelgazar, hemos trabajado en colaboración con el prestigioso médico dietoterapeuta, doctor Alberto Cormillot para ofrecerles comidas que les serán útiles.
Creo que era lo que ustedes estaban esperando de mí en la actualidad. Si lo he conseguido me consideraré muy satisfecha.

PROLOGO 5a. EDICION

Al alcanzar la quinta edición de este libro no puedo ocultarles mi total satisfacción como profesional, y mi alegría por poder contar con tantos lectores amigos.
La confianza que ustedes me brindan —y que apuntaló mi carrera desde el comienzo— me obliga a investigar y a perfeccionarme cada día un poco más para ser siempre acreedora de ella.
No sé ni quiero dormirme sobre los laureles, por eso en esta nueva edición encontrarán cambios, que espero les resulten provechosos, para alcanzar la silueta a la que aspiran.
Si es que una vez más los ayudó a ser felices, créanme que no habrá para mí otra recompensa más hermosa, desde el momento que desde el libro, la televisión, las revistas, o las conferencias, estoy siempre pendiente de ustedes, de lo que necesitan y deben saber para comer mejor de acuerdo a lo que dietéticamente necesiten.
Pongo a disposición de mis lectores, el producto de muchas horas de trabajo. ¡Júzguenlo con el mismo amor con que fue hecho y no dejen de llevarlo a la práctica!.
Porque como en muchas cosas de la vida, es la acción y no las palabras lo que vale.

Petrona C. de Gandulfo



PROLOGO

Escribir este libro con la prestigiosa doña Petrona C. de Gandulfo, es para mí un honor y una preciada oportunidad: la de poder ayudar a ustedes a no engordar o a rebajar de peso, uniendo el grato placer del arte culinario con los requerimientos de una dieta saludable y equilibrada.

En este mi primer libro he volcado mi experiencia en alimentación, después de once años de estar en contacto con pacientes gordos. Con ellos aprendí, entre otras cosas, que para una persona gorda la única manera de hacer dieta es comer "churrasco y ensalada", y esta última, de "lechuga y tomate".

Creo que después de la publicación de este libro nadie podrá sostener ya ese mito, y para seguir una dieta damos aquí recetas científicamente balanceadas, agradables a la vista y al paladar, y útiles para toda la familia. Y que permiten adelgazar, o mantener su silueta, que es nuestro principal objetivo. Si consigo con este aporte (que dedico a todas las personas que quiero y que quise, y a los que lo leerán con cariño), ayudar a evitar los riesgos del peso excesivo, se habrá cumplido una de mis mayores aspiraciones.

PROLOGO 5a. EDICION

A MIS PACIENTES

Unos meses antes de recibirme, en 1961, me había hecho una idea acerca de lo que yo deseaba llevar a cabo con mi profesión.

Tenía siete propósitos concretos que, afortunadamente, se cumplieron. Seis de ellos no vienen al caso, pero uno sí. Y es éste: yo quería escribir un libro dietético con Doña Petrona, cuyas recetas —no precisamente las de este libro— preparaba mi madre y, eventualmente, yo cuando era chico.

Claro que cuando lo hacía yo los resultados eran inciertos, no obstante nunca olvidaré un arroz con langostinos que me salió excelente allá por el año 1950.

A mi madre le regalaron para su casamiento el libro de Doña Petrona; desde entonces Petrona y su arte culinario formaron parte de mi vida familiar. Por eso no tiene nada de extraño, como idea juvenil, el que yo deseara algún día escribir un libro junto con ella, compartiendo la autoría.

Y el libro se escribió, se publicó y... se agotó durante cuatro ediciones consecutivas.

Aquellos propósitos pensados por un médico a punto de recibirse posiblemente hoy se hayan ampliado desde el punto de vista profesional, pero las metas del principio se mantienen y nuevamente puedo decir que para mí es un orgullo publicar esta quinta edición con Doña Petrona.

En esta oportunidad, el material no estrictamente culinario fue casi totalmente renovado, con el agregado de nuevos conceptos distribuidos en forma más práctica, pero respetando siempre la idea original de lograr un libro sencillo, útil y con recetas no engordantes, sabrosas y económicas.

Alberto Cormillot

LA COMIDA DEL HOMBRE

Conseguir comida fue bastante duro en otras épocas de la historia.
Los bisabuelos de los bisabuelos de nuestros bisabuelos comían lo que podían conseguir, que no era mucho.
En cambio hoy no hay más que recorrer las vidrieras de los grandes almacenes para ver cómo las conservas y los rápidos medios de comunicación hacen que se puedan conseguir alimentos que se producen en lugares remotos o en otras estaciones del año.
Y también, por primera vez en la historia, además de disponer de grandes cantidades de alimentos y de innumerables calidades diferentes, los científicos han podido llegar a descubrir cómo están compuestos esos alimentos y cómo son aprovechados en nuestro cuerpo.
Esto tiene que ver mucho con nuestra salud.
Los alimentos no solamente sirven para sobrevivir: es decir, para crecer o reponer el desgaste, y para aportar energía para nuestras actividades, sino que también dependen de ellos nuestra salud, nuestra enfermedad, nuestra juventud, nuestra belleza, nuestro carácter.
Los conocimientos actuales en el campo de la nutrición permiten saber que una alimentación correcta puede aumentar la duración de la vida y prevenir las enfermedades.
Por eso hoy día es tan importante elegir.
Saber qué es lo que se come, cuáles son los alimentos necesarios, cuáles no son imprescindibles, y cuáles son convenientes en cada caso.
Si usted *elige*, frente a los alimentos, los que realmente le convienen, y desecha los que pueden no favorecer su salud; si sabe cuáles debe comer diariamente y cuáles de vez en cuando, estará haciendo una alimentación *correcta*, que es la base de una buena salud.

¿Cómo son los Alimentos?

Los adelantos de la química en el siglo XX han hecho posible separar los elementos que componen los alimentos.

Principales Componentes de los Alimentos

Las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, el agua, las sales minerales y las vitaminas, componen todos los alimentos en distintas proporciones.
¿Cuáles y cuántos se necesitan para cumplir nuestras funciones vitales?
A continuación diremos cuáles son los requerimientos de nuestro organismo.

Proteínas

La palabra "proteina" viene del griego y significa "primero".
Las proteínas son esenciales en la dieta, para crecer y conservarse.
Forman parte imprescindible de todas las células del cuerpo, o sea que todos los músculos, los tejidos, las glándulas, los órganos, las necesitan. Como ejemplo, diremos que se necesitan proteínas para formar anticuerpos que nos defienden de las infecciones; nuestras glándulas necesitan proteínas para poder fabricar hormonas; para poder crecer, los niños necesitan proteínas; las embarazadas necesitan proteínas para el futuro bebé; las mamás que amamantan las necesitan, etcétera.
La composición química de nuestro cuerpo muestra que tenemos un 20 % de proteínas, casi tanto como hidratos de carbono, grasas y sales minerales todo junto; el resto es agua, que constituye un 60 a 65 % del peso del cuerpo.
Algunas de esas proteínas se fabrican dentro mismo del organismo; pero otras deben ser incorporadas a través de la alimentación, y son las llamadas PROTEINAS ESENCIALES, que no deben faltar en la dieta.
Se encuentran en los alimentos de origen animal, y se llaman también PROTEINAS DE PRIMERA CLASE (vea el cuadro N° 1).
Las proteínas de segunda clase son las de origen vegetal, y son las mismas que nuestro cuerpo puede fabricar (vea el cuadro N° 2).
Además de ser menos completas que las proteínas de primera clase, en su mayoría se acompañan en los alimentos con hidratos de carbono, que es un elemento que conviene limitar en la alimentación. Si bien los alimentos con proteínas de primera clase pueden ser los más caros, en relación a otros alimentos, se puede buscar entre ellos las variedades más económicas, ya que privar a la familia de ellos es contraproducente.
En primer lugar, porque como ya dijimos son imprescindibles para el equilibrio de la dieta, y en segundo lugar, porque no se pueden cambiar completa y satisfactoriamente por otros alimentos.
Entonces conviene elegir entre las carnes las variedades más económicas, con las que se pueden preparar ricos platos. Por ejemplo, en la carne de vaca: la falda, aguja, carnaza, cogote, azotillo, osobuco, etc.; en las vísceras: el hígado, el corazón, etc. También son ricos en proteínas los filetes de pescado. La leche, el queso y los huevos pueden intercambiarse con las carnes para cubrir la cuota de proteínas animales necesaria para una buena nutrición.

Cuadro N° 1

PROTEINAS DE PRIMERA CLASE	
Se encuentran en:	
CARNES:	AVES
	DE CAZA:
	LIEBRE, CONEJO, etcétera
	DE CERDO
	DE CORDERO
	DE VACA
	MARISCOS
	PESCADOS
	VISCERAS
HUEVOS	
LECHE	
QUESO	

Cuadro N° 2

PROTEINAS DE SEGUNDA CLASE		
Se encuentran en:		
COPOS	HABAS	PAN
FIDEOS	HARINAS	POROTOS
GARBANZOS	LENTEJAS	SOYA

Hidratos de Carbono (Ver pág. 259)

Son una fuente rápida de energía para el trabajo muscular, y se encuentran en todos los alimentos que contienen azúcares y almidones (vea el cuadro N° 3).

El consumo de estos alimentos debe estar limitado a las necesidades energéticas, según el trabajo físico que realiza cada persona.
Si usted ingiere más hidratos de carbono de los que gasta en su actividad diaria, éstos pasan a formar una reserva en forma de grasas y, en consecuencia, de kilos de más.
Si bien las verduras y las frutas también contienen hidratos de carbono, los tienen en mucha menor proporción. En cambio, las frutas secas, como orejones, pasas, etc. tienen una gran concentración de azúcar (hidratos de carbono), por su deshidratación.
Entre las frutas frescas, la banana es la que tiene mayor cantidad de azúcar, y el melón y la sandía las que tienen la menor cantidad.
Hay un hidrato de carbono llamado celulosa, que se encuentra especialmente en las verduras de hoja, que no es digerido en nuestro cuerpo pero que cumple una importante función: mantener la movilidad del intestino.
Cuando no se consumen estas verduras en forma frecuente, puede aparecer el estreñimiento.

Cuadro N° 3

HIDRATOS DE CARBONO		
Se encuentran en:		
ARROZ	GALLETITAS	PAN
AZUCAR	GASEOSAS	PAPAS
BATATAS	GARBANZOS	PASTAS
COPOS	GOLOSINAS	POLENTA
CHOCLO	HARINAS	POROTOS
CHOCOLATES	LENTEJAS	POSTRES
DULCES	MASAS	SEMOLA
FRUTAS FRESCAS	MERMELADAS	TORTAS

Grasas (Ver pág. 271)

Las grasas, como los hidratos de carbono, también sirven para suministrar energía, pero en forma lenta.
Representan nuestra reserva de energía en el cuerpo, reserva que es conveniente utilizar, ya que de lo contrario se forman los depósitos adiposos ca-

racterísticos de la obesidad. Algunas grasas se ven a simple vista; son *las grasas visibles*, de alimentos como el aceite, la manteca, la margarina, etc. Otras son *invisibles*, como las que tienen las carnes, las nueces o los huevos (vea el cuadro N° 4).

Se aconseja limitar las grasas, no sólo para prevenir la obesidad, sino también para prevenir la arterioesclerosis.

En los pueblos que tienen dietas muy pobres en grasas, como sucede en Africa o en Oriente, no se conoce esa enfermedad.

Cuadro N° 4

GRASAS		
Se encuentran en:		
ACEITE	CARNES GRASAS	LECHE
ACEITUNAS	CREMA	MANIES
ALMENDRAS	CHOCOLATE	MANTECA
AVELLANAS	GALLETITAS	NUECES
BUÑUELOS	FACTURAS	PALTAS
CACAO	HUEVO	QUESO, etc.

Minerales

En nuestro cuerpo hay solamente un 4 % de minerales.

Sin embargo, es esencial para nuestra vida tener una concentración normal de ellos en el organismo.

Los principales minerales que necesitamos son:

AZUFRE	FOSFORO	POTASIO
CALCIO	HIERRO	SODIO
CLORO	MAGNESIO	YODO

Algunos se encuentran en los líquidos y tejidos blandos del cuerpo; otros forman tejidos duros como los huesos y los dientes.

Los minerales se encuentran en los alimentos naturales en varias formas, mezclados o combinados con proteínas, grasas e hidratos de carbono.
Los alimentos elaborados, como el aceite, el azúcar, etc. casi no contienen minerales.

Calcio y Fósforo

Se consideran en conjunto porque así actúan la mayoría de las veces. En el cuerpo humano adulto hay aproximadamente 2 % de calcio y 1 % de fósforo, en su mayor parte constituyendo huesos y dientes, a los que dan fuerza y rigidez.
El calcio también es necesario para la coagulación normal de la sangre, para conservar el tono muscular y para la buena transmisión de los impulsos nerviosos.
El fósforo se necesita en todas las células del organismo, para que éstas trabajen normalmente.
La leche y sus derivados, y algunas verduras y frutas, son las fuentes más importantes de calcio (ver cuadro N° 5).
El fósforo se encuentra abundantemente en los alimentos, y es poco probable que con una dieta corriente aparezca deficiencia de este mineral.
Cuando se cocinan las verduras, puede perderse algo de calcio y fósforo, especialmente si se tira el agua de cocción. Por lo tanto conviene cocinarlas con la menor cantidad posible de agua, y utilizar luego ésta en otras preparaciones, como caldo, salsas, cremas, etc.
También puede hacerse difícil la absorción del calcio en el intestino, cuando se hace una dieta que tiene gran cantidad de grasas o cereales. Las espinacas, acelgas, hojas tiernas de remolacha y ruibarbo, tienen ácido oxálico, y si se consumen en demasía, forman con el calcio un compuesto que el organismo no puede utilizar.
La concentración de calcio y fósforo en la leche es alta, por eso estos elementos se obtienen con mayor facilidad de la leche que de otros alimentos.

Cuadro N° 5

CALCIO	
Se encuentra en:	
CREMA	MANTECA
FRUTAS CITRICAS	QUESO
LECHE	VERDURAS DE HOJA

Hierro

El cuerpo de un adulto no tiene más de 5 gramos de hierro, pero esta pequeña cantidad es importante para que los glóbulos rojos puedan transportar oxígeno por todo el organismo.
En condiciones normales no necesitamos mucho hierro, ya que éste se pierde sólo con las hemorragias, las transfusiones de sangre (al donar) o la menstruación.
Una alimentación normal proporciona entonces las cantidades diarias de hierro que necesitamos.
Los alimentos que contienen vitamina C favorecen la absorción de hierro en el intestino.
En el embarazo aumentan las necesidades de este mineral, y entonces es conveniente una alimentación con las fuentes más ricas en hierro (ver el cuadro N° 6).

Cuadro N° 6

HIERRO	
Se encuentra en:	LENTEJAS
CARNE FLACA	PAN INTEGRAL
CIRUELAS	POLLO
HIGADO	POROTOS
HUEVO	VERDURA DE HOJA

Cloro y Sodio

Estos minerales se consideran en conjunto, porque tanto en los alimentos como en el organismo aparecen unidos.
Su función principal es mantener el equilibrio líquido del cuerpo.
La sal de mesa es la fuente de ingreso de estos minerales, y la cantidad que se consume normalmente es suficiente para cubrir las necesidades diarias.

Potasio

Para que las células de nuestro cuerpo cumplan sus funciones normalmente necesitan este mineral como elemento fundamental.
Su ausencia puede manifestarse como debilidad muscular, aunque muy

pocas veces una persona sana tiene deficiencia de potasio, ya que éste se encuentra abundantemente en los alimentos como la carne, cereales, verduras y especialmente en los jugos de frutas.

Magnesio

Se encuentra en los huesos y otros tejidos, combinado con el calcio y el fósforo, y también en tejidos blandos y líquidos.
Este mineral aparece ampliamente en los alimentos, y especialmente en las verduras verdes, cereales, nueces y mariscos.

Azufre

Forma parte de todas las proteínas de las células del cuerpo, y a su vez se encuentra en las proteínas animales que comemos: en las carnes de todo tipo, en la leche, huevos, etc. Si comemos una adecuada cantidad de proteínas, el ingreso de azufre al organismo es satisfactorio. La queratina, que es una proteína del cabello y de las uñas, es rica en azufre.

Yodo

El yodo es necesario para que la glándula tiroides pueda funcionar normalmente. La concentración de yodo en los alimentos depende del suelo en que se cultiven; existen regiones en que el suelo contiene muy bajas cantidades de yodo, y en consecuencia, tanto el agua como los vegetales, tienen poca cantidad de este mineral. La carencia de yodo en la alimentación puede producir el bocio simple, que es una enfermedad principalmente provocada por deficiencia de este mineral.
El uso de sal yodada, o sea sal de mesa con un pequeño porcentaje de un compuesto de yodo, previene el bocio en las regiones donde el suelo no contiene la cantidad necesaria de este mineral. En nuestro país esas regiones abarcan las zonas de la cordillera y la precordillera de los Andes, Salta, Jujuy, Tucumán, La Rioja, Catamarca, San Juan, principalmente Mendoza, y también Misiones en el Norte, y Neuquén, Rio Negro, Chubut y Santa Cruz, en el Sur.
Los alimentos más ricos en yodo son: aceite de hígado de bacalao, leche, queso gruyere, cebolla, nabo, huevo, etc. También se encuentra en forma abundante en el agua potable.

Vitaminas

Son compuestos potentes que se encuentran en concentraciones muy pequeñas en los alimentos, y que tienen funciones vitales en las células y tejidos del organismo.

Nuestro cuerpo no las fabrica directamente; por lo tanto, deben obtenerse de la alimentación.
En general la cocción y el almacenamiento prolongado de frutas y verduras hace que se produzca una pérdida de vitaminas, por eso es aconsejable usar poca agua, la necesaria, y consumir las verduras y frutas frescas sin guardarlas demasiado tiempo en la heladera.

Vitamina A

La ausencia de esta vitamina puede originar: disminucion del apetito y del crecimiento, sequedad y aspereza de la piel, menor resistencia a las infecciones y deficiencias en la vista.
La disminución de la visión en la oscuridad, conocida como "ceguera nocturna", se debe a la falta de esta vitamina.
Vea los alimentos que proporcionan mayor cantidad de esta vitamina en el cuadro N° 7.

Cuadro N° 7

VITAMINA A	
Se encuentra principalmente en:	
DAMASCO	VEGETALES DE HOJA
HIGADO	YEMA DE HUEVO
LECHE Y DERIVADOS	ZANAHORIA,
MELON	etcétera
RIÑON	

Vitaminas del complejo B

Comprende un grupo de vitaminas, alrededor de 12 y se continúan descubriendo más, que aparecen juntas en algunos alimentos y separadas en otros.
La levadura de cerveza y el hígado son las fuentes naturales más ricas del complejo B (vea el cuadro N° 8).

Cuadro N.° 8

VITAMINAS DEL COMPLEJO B	
Se encuentran principalmente en:	
ATUN	LEVADURA DE CERVEZA
AVES	PAN INTEGRAL
HIGADO	SESOS
HUEVO	VERDURAS DE HOJAS,
LECHE Y DERIVADOS	etcétera
LEGUMBRES SECAS	

Vitamina B_1 o Tiamina

Su falta puede originar disminución del apetito, estreñimiento, fatiga, irritabilidad nerviosa, etcétera.
Tiene importantes funciones para que los azúcares y los almidones (cereales, pastas, papas, arroz, etc.), que se consumen en la dieta, puedan ser asimilados normalmente por el organismo.

Vitamina B_2 o Riboflavina

Es esencial para que los tejidos del cuerpo se conserven bien. Su deficiencia causa lesiones en la piel. Las grietas en los ángulos de la boca (boqueras), el cansancio y ardor en los ojos y la caída del cabello, pueden estar originados por la falta de esta vitamina.

Acido Nicotínico

Es otra vitamina del grupo B. Interviene en la asimilación de los alimentos en el cuerpo, y su falta origina alteraciones en la piel, trastornos del aparato digestivo, irritación nerviosa, etcétera.

Vitamina B_6

Es uno de los cinco factores indispensables del complejo B. Se considera imprescindible para la función normal de la piel y el crecimiento del cabello.
Se atribuye a su deficiencia la aparición de trastornos del cutis tipo acné, de problemas musculares, etcétera.

Vitamina B_{12}

Se considera el elemento antianémico más poderoso.
Tiene importancia especial en la médula ósea, en el tejido nervioso, etc.
Se almacena en el hígado del cuerpo humano en bastante cantidad, formando una reserva que va utilizando el organismo.

Vitamina C

Tiene diversas funciones en el cuerpo: favorecer la cicatrización de las heridas, proteger de las temperaturas muy bajas, dar la consistencia normal a los tejidos de los huesos y a los vasos sanguíneos, etc. Su falta puede ocasionar hemorragias debajo de la piel, defectos en el desarrollo de los dientes, menor resistencia a la fiebre, etc. (vea el cuadro N° 9).

Cuadro N° 9

VITAMINA C	
Se encuentra principalmente en:	
AJI	TOMATE
COLIFLOR	VERDURAS FRESCAS,
FRUTAS CITRICAS	etcétera
REPOLLO	

Vitamina D

La utilización del calcio y fósforo en los huesos y en los dientes requiere la acción de la vitamina D.
Cuando se descubrió que los rayos del sol son útiles para curar el raquitismo, se descubrió a la vez que el sol es la principal fuente de energías, por sus rayos ultravioletas, para transformar en vitamina D sustancias que están en la piel y son sus antecesoras.
Hay que saber que las radiaciones del sol pierden esta función cuando pasan a través de los vidrios de las ventanas.

La falta de sol, o de vitamina D, puede ocasionar crecimiento deficiente o deformaciones en los huesos (vea el cuadro N° 10).

Cuadro N° 10

VITAMINA D	
Se encuentra principalmente en:	
HIGADO	PESCADOS
HUEVO	SESOS
LECHE Y DERIVADOS	

Vitamina E

También llamada vitamina de la fertilidad.
La carencia de ella puede motivar infertilidad femenina o masculina, tendencia al aborto fácil o al parto prematuro, alteración de la actividad de la glándula hipófisis, etcétera.
Es muy rara la deficiencia de esta vitamina en el ser humano, ya que se encuentra en la mayor parte de los alimentos corrientes, aunque en algunos de ellos aparece en mayor cantidad. (Vea el cuadro N° 11)

Cuadro N° 11

VITAMINA E	
Se encuentra principalmente en:	
ACEITE DE MAIZ	LECHE
ACEITE DE MANI	LECHUGA
BERRO	YEMA DE HUEVO
GERMEN DE TRIGO	

Vitamina K

Es imprescindible para la correcta coagulación de la sangre. Su deficiencia puede hacer que se produzcan hemorragias, ya sea en forma espontánea, o agravando las originadas por lastimaduras.
La vitamina K se encuentra principalmente en las verduras de hoja.

El Agua

Se pueden perder sin mayor peligro las reservas de hidratos de carbono, todas las reservas de grasa, la mitad más o menos de las proteínas del cuerpo, pero una pérdida de 10 % de agua es grave, y una del 20 % es mortal.
El 54 % del peso del cuerpo en una mujer adulta, y el 60 % en un hombre, es agua.
La sangre contiene aproximadamente un 80 % de agua y todas las células de nuestro cuerpo contienen agua.
La misma agua se emplea muchas veces y con distintos fines en el cuerpo. Cada 24 horas se producen 8 litros de jugos digestivos (la mayor parte de los cuales, se reabsorbe nuevamente en el aparato digestivo); 4 litros de agua circulan siempre en la corriente sanguínea y, aunque parezca mentira, diariamente se produce 1 litro y medio de saliva.
El agua ingresa al organismo cuando comemos alimentos o tomamos bebidas que la contienen. Muchos alimentos tienen gran porcentaje de agua y pueden aportar hasta un litro de agua por día. Pero es necesario además tomar diariamente de 1 litro a un litro y medio de agua u otros líquidos, para contar con la cantidad suficiente para el funcionamiento del cuerpo.
El agua no engorda y privarse de tomar líquidos no azucarados, por creer que ellos pueden contribuir a adelgazar, es un errror que puede ser muy perjudicial para el organismo.
Es necesario entonces tomar agua u otros líquidos (los que engordan son las bebidas alcohólicas o las azucaradas) para mantener el balance normal del agua en el cuerpo.

AGUA EN ALGUNOS ALIMENTOS

VERDURAS FRESCAS	90 % DE AGUA
LECHE	87 % " "
FRUTAS FRESCAS	85 % " "
HUEVOS	74 % " "
CARNES FLACAS	60 % " "

CÓMO ADELGAZAR

El Programa de Comidas

El concepto moderno de dieta para reducir de peso no es afortunadamente el de pasar privaciones ni sufrir hambre; ni tampoco medir y pesar continuamente los alimentos; ni sacar cálculos complicados de calorías consumidas y calorías ingresadas. Si se convence de esto, habrá dado un paso muy bueno en el camino de su adelgazamiento.

Ahora que ya hemos hablado de la composición de los alimentos, resultará más fácil comprender *qué es una dieta equilibrada para reducir*, ya que en la mayoría de los casos el sobrepeso no constituye el producto de la *cantidad* de comida como de su *calidad.*
Se ha visto ya que los alimentos están constituídos, en mayor o menor proporción, por proteínas, hidratos de carbono, grasas, agua, vitaminas y minerales. Cabe preguntarse, entonces, cuál es el criterio apto para elegir o desechar alimentos. Si partimos de la base de que las proteínas, el agua, los minerales y las vitaminas no engordan, sólo nos quedan, como componentes "engordantes", los hidratos de carbono y las grasas. Ellos sí contribuyen a formar todas las reservas de excedentes del cuerpo, como los "rollitos" y otros sobrantes desagradables. *Rechazar los alimentos que contienen grasas e hidratos de carbono en abundancia será entonces nuestro criterio de selección.*

¿Cómo elegir los Alimentos?

Si usted se fija en la lista de proteínas verá que se encuentran en las carnes, leche, huevos, queso. Pero eso significa que usted debe evitar las otras partes de esos alimentos que tienen hidratos de carbono o grasas. Por ejemplo la carne, que puede consumir a gusto, no debe ser grasosa, ni usarse elementos grasos para cocinarla, tales como manteca, aceite, etc. Lo mismo en cuanto a la leche, que se preferirá descremada. Los huevos, con la precaución de no cocinarlos con elementos grasos, también pueden comerse para reducir. En cuanto a los quesos, hay que elegir los que tengan la menor proporción de grasas. (Vea la lista de Alimentos Convenientes e Inconvenientes).

Los vegatales y las frutas, que no tengan grasas ni demasiados hidratos de carbono, pueden comerse a voluntad.

En cambio usted debe privarse de los hidratos de carbono y las grasas, que se encuentran principalmente en pastas, cereales, azúcar, dulces, galletitas, harinas, bebidas dulces, alcohol, etc., y en el aceite, manteca, crema, nueces, almendras, facturas, chocolate, helados, etc.
Así que no se trata de pasar hambre ni de comer en poca cantidad, sino de elegir bien qué es lo que se come.

Usted puede comer ensaladas y caldos desgrasados y todos los otros alimentos que enumeramos en nuestra Lista de Alimentos Convenientes, a voluntad, sin pesar ni medir, ni contar calorías, y reducir los kilos que le sobran para llegar a su peso normal. Tiene que adquirir nuevas costumbres, poder decir "si" y "no" según estén compuestos los alimentos, y también es importante que COMA SEIS VECES POR DIA, ya que se ha comprobado científicamente que la misma cantidad de alimentos distribuida varias veces, engorda menos que si se toma de una sola vez. Es decir que usted debe agregar a las comidas principales dos comidas más: una a media mañana y otra a media tarde. Muchas personas creen que pueden rebajar de peso si no toman desayuno, o no almuerzan, y comen bien una sola vez por día. Esto es un error. En primer lugar, porque pasarán hambre todo el día sin necesidad y, en segundo lugar, porque llegarán a la cena con un apetito que les costará mucho contener, y no podrán elegir qué les conviene comer y qué no. Y aun en el caso que hagan una sola comida dietética en el día, esta cantidad de alimentos ingerida de una sola vez engordará más que si se hubiera comido en varias veces. Este libro le permitirá constatar cómo es un mito la idea que para rebajar de peso hay que comer "bife y ensalada". Usted puede comer platos muy sabrosos y saludables, variar su alimentación y la de su familia y hasta hacer comidas para fiestas, sin necesidad de usar alimentos que engordan. Y tenga en cuenta que esta es una NUEVA FORMA DE COMER para UNA NUEVA FORMA DE VIVIR.

Las Calorías (Ver pág. 287)

Necesidades Calóricas

La cantidad necesaria de alimentos que proporcionan energía o calorías depende de la edad, el sexo, la actividad que se realice y la constitución de los propios alimentos. El requisito calórico es más elevado durante el crecimiento, el embarazo y la lactancia. El organismo no crea ni destruye energías, solamente las transforma. La única fuente de energías es el sol; las plantas utilizan directamente la energía solar y fabrican hidratos de carbono, proteínas y lípidos a partir de materiales inorgánicos, mediante el proceso de fotosíntesis. La energía solar es convertida así en energía química que puede ser almacenada por las plantas. Los animales, incapaces de realizar por sí mismos este proceso, utilizan la energía potencial almacenada de los alimentos en las moléculas de hidratos de carbono, proteínas y grasas.
La energía es liberada y utilizada para:

a) Mantener el metabolismo basal.
b) Dar cumplimiento al trabajo mecánico
c) Promover la actividad de los órganos del cuerpo
d) Mantener la temperatura corporal
e) Producir el crecimiento y la transformación (síntesis) de nuevas sustancias químicas.

¿Qué son las Calorías?

La *caloría* es la unidad que sirve para medir la energía liberada por los distintos alimentos o por los distintos procesos funcionales del organismo. Ahora bien, nadie ignora que muchas calorías engordan y pocas calorías rebajan, pero, si se trata de llevar a cabo una correcta alimentación, es necesario que sepamos algo más al respecto.
De acuerdo con las tablas podemos constatar, por ejemplo, que un gramo de proteínas contenidas en la carne, la leche, los huevos, el queso, etcétera, produce 4 calorías, exactamente igual que un gramo de hidratos de carbono (azúcares, pastas, pan, etcétera.); en cambio, un gramo de grasa (aceite, manteca, carnes gordas, etcétera) produce 9 calorías. O sea que cada alimento posee una cantidad ya estudiada y determinada de calorías. Cuanto mayor es la actividad de una persona, mayor es la cantidad de calorías que consume. Con la edad, ese consumo se va reduciendo a razón de un 5 % cada 10 años, lo que significa una necesidad de reducción del ingreso de calorías para no engordar. *Aparentemente* bastaría entonces, para mantenerse en peso, hacer un balance entre las calorías que ingresan en el organismo y las que se gastan, pero en tal caso se corre el peligro de calcular bien las cifras y estar sin embargo muy mal alimentado, ya que el problema no gira exclusivamente alrededor de las calorías.

Nuestro organismo necesita alimentos protectores, como las proteínas, pero puede prescindir en cambio del azúcar administrado por vía directa, que tomará de las frutas y otros alimentos ya azucarados por la Naturaleza.

CONTANDO SOLAMENTE LAS CALORIAS, SE CORRE EL PELIGRO DE ESTAR DESNUTRIDO.

Dos almuerzos de similar cantidad de calorías

N° 1. Correcto:

1 presa de pollo asado
1 tomate de 6 cm de diámetro condimentado con una cucharadita (como para café) de aceite
1 huevo duro mediano
1 mandarina
1 vaso de agua o soda

N° 2. Incorrecto:

1 plato abundante de papas fritas
1 vaso de vino (200 cm^3)

En el primer almuerzo se incorporan proteínas al organismo con el huevo y el pollo. Hidratos de carbono, minerales y vitaminas, con el tomate y la fruta. Algo de grasa, con el aceite. Sacía el apetito y provee una fórmula equilibrada.
En el segundo, solamente se incorporan hidratos de carbono con las papas, grasas con el aceite y alcohol con el vino, todo lo cual no llena los requirimientos del organismo ni satisface el apetito por un tiempo prudencial.
Debe quedar bien establecido, entonces, que las dietas reductoras basadas en el cálculo numérico de las calorías *no atienden a las necesidades básicas de una correcta nutrición*. La importancia de este tema exige ser reiterativo.

LA OBSERVACIÓN DIARIA DE NUESTRO EQUIPO DE TRABAJO, Y LA DE OTROS EXPERTOS EN EL CAMPO DE LA OBESIDAD, HA DEMOSTRADO QUE *UNA DIETA RICA EN PROTEÍNAS, CUIDADOSA EN GRASAS Y LIMITADA EN HIDRATOS DE CARBONO*, ES EXITOSAMENTE APLICADA A LA MAYORÍA DE LOS OBESOS.

Las proteínas tienen la ventaja de producir una rápida sensación de saciedad, y asimismo más duradera, que cuando se consumen solo hidratos de

carbono. El logro de la saciedad es importante, pues da lugar a una autorregulación de lo que se consume.

Por otra parte, las proteínas se transforman en grasas con mayor dificultad, lo que también representa una gran ventaja. Algo más a favor de las proteínas: su metabolización exige un mayor esfuerzo del organismo, razón por la cual una gran cantidad de las calorías que contienen se gasta en su propio proceso de asimilación.

La grasa, si bien es productora de grasa, tiene la cualidad de ser la que produce mayor sensación de saciedad. Compruébese, por ejemplo, cómo "llenan" dos huevos fritos a caballo sobre una porción de jamón. Los hidratos de carbono, en cambio, se transforman en grasas con gran facilidad pero producen, además, cambios metabólicos tales que *favorecen la transformación de todos los otros alimentos en grasa corporal.*

GUIA ALIMENTARIA DIARIA PARA UNA PERSONA NORMAL
ALIMENTOS BASICOS

(Krause-Hunscher)

GRUPO	PRINCIPALES NUTRIENTES	CANTIDADES DIARIAS
LECHE Y SUS DERIVADOS		
Todos los alimentos elaborados con leche entera o descremada.	Proteínas Calcio Riboflavina Vitamina D	1) Niños de 1 a 9 años: 2 a 3 tazas 2) Niños de 9 a 12 años: 3 tazas 3) Adolescentes: 4 tazas 4) Adultos: 2 tazas 5) Embarazadas: 3 tazas 6) Madres lactantes: 4 tazas Nota: 1 taza = 200 a 250 g.
CARNES		
De vaca, ternera, cordero, cerdo, pollo, pescado. Huevos.	Proteínas Hierro Tiamina Niacina Riboflavina	**2 ó más raciones** Una ración equivale a 60 g de carne magra cocida, que también puede ser de pollo o de pescado. 6 a 2 huevos.

VEGETALES Y FRUTAS	Vitaminas A y K Vitamina C Hidratos de carbono Potasio	**4 raciones (2 de vegetales y 2 de frutas)** Una ración equivale a 1/2 taza de vegetales o frutas, ó 1 manzana, ó 1 banana, ó 1 naranja, ó 1/2 pomelo, ó 1 melón mediano, ó 1 cítrico, o el vegetal o la fruta que aporte vitamina C. 1 vegetal verde o amarillo que aporte vitamina A, cada 3 días por lo menos
PANES Y CEREALES	Tiamina Niacina Riboflavina Hierro Proteínas Hidratos de carbono	**4 raciones (de grano entero, enriquecido o restaurado)** Una ración equivale a: 1 rebanada de pan 1 taza (30 g) de cereal ya preparado 1/2 taza de cereal cocido 1/2 taza de pastas cocidas 2 galletitas graham
GRASAS		20 a 40 gramos diarios de aceite o manteca
AGUA		6 a 8 vasos diarios

Aprender a Comer: Clave para un Peso Correcto

Equivocadamente se suele creer que cuando una persona quiere adelgazar sólo puede comer contados alimentos, limitándose a variar entre dos o tres platos siempre iguales. Para demostrar que no es así, hemos dividido los alimentos en *Convenientes o Positivos* e *Inconvenientes o Negativos*, de modo que usted aprecie cuáles son los que puede comer sin poner en peligro su peso y de cuáles debe cuidarse.
Hemos señalado como Inconvenientes a aquellos que poseen elevada can-

tidad de grasas o de hidratos de carbono. Junto a sus respectivos nombres figuran las letras *G*, si tienen alto contenido graso, y *HC*, si su inconveniente es el gran porcentaje de hidratos de carbono.
Todas las recetas de este libro están preparadas, fundamentalmente, con los alimentos que calificamos como Convenientes, más un agregado –mínimo– de los considerados Inconvenientes.

Lista de Alimentos

Alimentos Convenientes o Positivos

Carnes-Aves y Derivados Cabrito Carne de cordero flaca Carne de vaca flaca Conejo Corazón Costilla de cerdo flaca Faisán Hígado de ternera o vaca Jamón desgrasado Lengua de vaca o cordero	Liebre Lomito ahumado Mondongo Pato salvaje Pato flaco Pavo flaco Pollo Riñón Salchicha de Viena Sesos
Pescados Anchoa Anguila Atún Bacalao Besugo Bonito Brótola Caballa Caviar Corvina	Dorado Lenguado Merluza Mero Pejerrey Pescadilla Raya Sábalo Salmón Trucha
Mariscos Almejas Calamares Camarones Cangrejo	Langosta Langostino Mejillones Tortuga
Cereales Pan (2 a 4 rebanadas por día)	

Productos de granja Huevos duros o poché Leche descremada Mozzarella Queso blanco[1] Queso Caciocavallo Queso Camembert Queso crema Queso Cuartirolo	Queso Petit-Suisse Queso ricotta Requesón descremado Yogur natural descremado Queso Chubut Queso fresco Queso Gruyere
Vegetales (Frescos o deshidratados. No envasados) Acelga Achicoria Ají verde o rojo Ajo Alcaucil Apio Berenjena Berro Bróccoli Cardo Cebolla Cebollín Col Coliflor Chauchas Diente de León Escarola Espárragos Espinaca	Hinojo Hongos Lechuga Nabo Palmitos Pepino Perejil Puerro Rabanitos Rábano Radicheta Remolacha Repollito Repollo Ruibarbo Salsifí Tomate Zanahoria Zapallito Zapallo
Varios Agar-agar Caldo desgrasado (cubitos) Chucrut (repollo ácido) Gelatina fresca de pescado o pollo	Gelatina sin sabor Pickles Salsas sin aceite

[1] Cuando en las recetas mencionamos queso blanco, puede ser: ricota, Petit-Suisse, crema sin sal, requesón, etcétera, salvo que esté expresamente indicado un tipo de queso en particular.

Frutas	
(Frescas. No en almíbar)	Higo de tuna
Ananá	Kinoto
Bergamota	Lima Limón
Cerezas o guindas	Mandarina
(1 taza para té)	Manzana
Ciruela	Melón
Coco	Membrillo
Damasco	Naranja
Durazno	Papaya
Frambuesa	Pera
Frutillas (1 taza para té)	Pomelo
Granada	Sandía
Grosella	Uva (1 taza chica)
Guayaba	Zarzamora

Alimentos Convenientes con valor calórico prácticamente nulo

Bebidas	
Agua	Té de carqueja
Agua mineral	Té de manzanilla
Café en grano o instantáneo	Té de peperina
Mate cebado cocido	Té de tilo
Soda	Té de rosas
Té de boldo	
Varios	
Aceite mineral	Vinagre
Edulcorantes sintéticos [1]	Limón en gotas
Sustancias Aromáticas	
Albahaca	Mostaza
Anís	Nuez moscada
Azafrán	Orégano
Canela	Páprika
Cedrón	Pimienta
Clavo de olor	Pimentón
Comino	Perejil
Curry	Romero
Chilli	Sal común, de apio, de ajo
Jengibre	Tomillo
Laurel	Vainilla
Menta	

[1] Hay quien prefiere abandonar gradualmente el uso de edulcorantes, dejando que el paladar se acostumbre al gusto propio de los alimentos, sin endulzarlos.

Alimentos Inconvenientes o negativos (deben ser evitados por completo o consumidos muy esporádicamente)

Carnes - Aves - Pescados			
Caballa envasada	G	Molleja	G
Carne grasa de vaca	G	Morcilla	G
Costilla de cerdo grasa o semigrasa	G	Paté de hígado	G
Costilla de cordero grasa o semigrasa	G	Pavo graso o semigraso	G
Chorizo	G	Pulpo envasado	G
Embutidos	G	Salchicha de cerdo	G
Ganso casero	G	Sardina fresca	G
Jamón graso	G	Tocino (panceta)	G
Productos de granja			
Crema	G	Queso fundido	G
Huevos fritos	G	Queso Provolone	G
Leche condensada	G-HC	Queso Reggianito	G
Leche entera en polvo	G	Queso Roquefort	G
Manteca	G		
Frutas			
Aceitunas	G	Frutas abrillantadas, pasas	HC
Almendras	G-HC	Grosellas secas	HC
Avellanas	G-HC	Higos frescos	HC
Bananas	HC	Maníes	G-HC
Castañas frescas o secas	HC	Níspero japonés o caqui común	HC
Cerezas al marrasquino o en almíbar	HC	Nuez	G-HC
Chirimoya	HC	Orejones crudos o cocidos	HC
Dátiles frescos o secos	HC	Palta	G-HC
Duraznos en almíbar	HC		
Varios			
Aceite	G	Flan	G-HC
Alfajores	HC	Helados	HC-G
Azúcar	HC	Jaleas y mermeladas	HC
Caramelo	HC	Leches chocolatadas	G-HC
Cocoa	G-HC	Margarina	G
Chocolate y chocolatines (aún dietéticos)	G-HC	Mayonesa	G
Dulce de batata y membrillo	HC	Miel	HC
		Salsas con aceite	G

Verduras-Granos y Harinas			
Arroz	HC	Garganzos	HC
Arvejas frescas	HC	Grisines	G-HC
Avena arrollada	HC	Lentejas	HC
Batatas	HC	Masitas y masas	G-HC
Bizcochos de todo tipo	HC-G	Pan (más de la cant. indicada)	HC
Bizcochuelos	HC	Papas	HC
Buñuelos	G-HC	Polenta	HC
Cebada perlada	HC	Porotos	HC
Galletitas de todo tipo	G-HC	Sémola	HC
		Tortas	G-HC
Bebidas			
Alcohólicas (alcohol)			
Gaseosas dulces	HC		

Indicaciones generales para un Plan de Alimentación Razonable

Las dietas basadas solamente en el cálculo de calorías, no son convenientes puesto que dejan de lado un aspecto fundamental: la *calidad* de lo que se come. La mayoría de las personas que siguieron dietas calculadas en gramos y calorías han fracasado reiteradamente, entre otras cosas porque nadie puede pasarse la vida contando, sumando y restando.

Repetimos algunos conceptos con el objeto de que usted, lector, los grabe en su memoria:

- Nuestra experiencia de cada día, y la de otros expertos en obesidad, han demostrado que una dieta rica en proteínas, controlada en grasas y limitada en hidratos de carbono, resulta exitosa con la inmensa mayoría de los obesos.
- Las proteínas reúnen varias ventajas: producen con mayor rapidez sensación de saciedad, y más duradera que cuando se consumen hidratos de carbono. La rápida aparición de la saciedad es importante, además, porque provoca una autorregulación de lo que se come. Las proteínas, por otra parte, se transforman más dificultosamente en grasas y, al ingresar en el organismo, necesitan mayor esfuerzo para metabolizarse, en virtud de lo cual gran cantidad de las calorías que se ingieren se gastan en su propio proceso.

- Las grasas, si bien producen grasas, tienen la ventaja de producir en mayor grado la sensación de saciedad.
- Los hidratos de carbono se convierten con gran facilidad en grasas y provocan cambios metabólicos que a su vez favorecen la transformación de otros alimentos en grasa.
- Para la mayoría de las personas obesas, el resultado del tratamiento estará determinado por la cantidad de H. de C. contenida en sus dietas.
- Conviene controlar las grasas: si se hallan en un nivel reducido, sólo se pensará en reducirlas más cuando los H. de C. estén en un nivel realmente bajo, y el peso no disminuya.
- La estrictez en el cumplimiento de la dieta depende de cada persona en particular. Cada gordo tiene su propio ritmo de adelgazamiento, más o menos rápido; lo importante es mantener el bienestar físico y psíquico en todos los casos y lograr un ritmo individual que puede oscilar entre 0,5 y 1,5 kg por semana.
- Las evasiones periódicas de la dieta también constituyen un problema personal. La experiencia indica que una comida libre por semana, al principio del tratamiento, es una buena táctica para que el obeso no se sienta demasiado sometido y pierda el entusiasmo característico de todos los comienzos. Cada individuo regulará la frecuencia de esas licencias, pero siempre será necesario darse algún gusto durante la semana.

La Distribución de las Comidas

Todo Plan de Alimentación Razonable debe constar preferentemente de seis ingestas diarias: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, media tarde y cena.

En cuanto a los horarios, los adecuará cada uno según sus posibilidades. Lo importante es no suprimir ninguna de las comidas, ni pretender, si tal cosa sucediera, comer de golpe y en una sola vez lo que debió haberse repartido a lo largo de un día.

ES TAN MALO COMER DE MAS COMO COMER DE MENOS

Por lo tanto, coma usted todo lo que se propuso y planeó, de acuerdo con las indicaciones de este libro. Si saltea una comida pensando que así su peso bajará más rápidamente; si no actúa como le sugerimos, debemos advertirle que está cometiendo un error.

Presentación de la Comida y Forma de Comer

La comida de su dieta no tiene por qué ser el pariente pobre de la mesa. Puede aplicarse en su preparación tanta imaginación como la que en la cocina no dietética enriquece la presentación de una comida, combinando colores y disponiendo agradablemente los alimentos.

El uso moderado de los condimentos para reforzar o dar sabor a los alimentos facilitará el éxito de la dieta y disipará el inevitable aburrimiento que sobreviene tras el abuso del famoso churrasco con ensalada.
Es conveniente servirse pequeñas porciones y no dejar la fuente al alcance de la mano. Generalmente, la obesidad conduce compulsivamente a terminar con cuanto hay en el plato, y, si la fuente está cerca, también se arrasará con lo que ella contenga. La necesidad de ir hasta la cocina a buscar más comida implica un esfuerzo extra, un obstáculo, que simultáneamente ayuda a controlarse.

Es muy importante *comer despacio*, masticando alrededor de 20 veces cada bocado y dejando, durante ese lapso, los cubiertos en reposo a los costados del plato. No se comenzará con un nuevo bocado hasta haber tragado el anterior; entonces, masticando lentamente, sin apuro, se repite el proceso con cada bocado, para así retardar el acto de comer y lograr la saciedad con menor cantidad de alimentos.
No se permitirá ni siquiera la trampa más pequeña. Ese bomboncito que parece insignificante lo arrastrará a comer otro, y otro, y... este puede ser el principio del fin.

Como cooperar con su Plan de Alimentación Razonable

Ejercicios Corporales

Camine diariamente tanto como pueda, en especial después de las comidas principales. Practique deportes y haga ejercicios en sus horas libres. Esté donde esté, no se abandone a "la ley del menor esfuerzo": ese quietismo que usted llama pereza es, simplemente, un hábito adquirido, con frecuencia progresivo, y siempre dañino para su salud. Téngalo en cuenta y movilícese, lo mismo en su lugar de trabajo que en su casa, en la calle, en sus paseos. Si diariamente debe subir y bajar dos o tres pisos, acostúmbrese a hacerlo por las escaleras, cuantas veces haga falta, en lugar de emplear el ascensor; evite el colectivo, el taxi o su propio coche para recorrer trayectos breves, de diez a veinte cuadras; un rato de gimnasia al despertar, ante la ventana abierta, le procurará una doble sensación de energía y bienestar, y poco a poco irá modificando no sólo su actitud corporal, con flexibilidad y distensión mayores, sino también el ritmo de su respiración, que resultará menos agitada. El sol y el aire libre en medida suficiente son igualmente necesarios y beneficiosos, ya que al tiempo que proveen salud ofrecen algo muy importante: un aspecto saludable. Es sabido que basta *verse* mejor para desear el aumento y la continuidad de esa mejoría, lo cual equivale a preocuparse realmente por lograrlo.

Cambio de Vida

Con la práctica de una *nueva manera de comer* se debe procurar la conquista de una *nueva manera de vivir*. Ya hemos dicho que no se trata de pasar

hambre ni de comer en poca cantidad, *sino de elegir bien qué se come.* La resolución de intentar este cambio implica también un franco enfrentamiento con la realidad corporal, sin trampas.
En lugar de esconder los espejos o evitarlos, el obeso debe usarlos con frecuencia, mirarse en ellos diariamente, desnudo si es posible, sin meter la panza hacia adentro ni estirar el cuello para disimular la papada. Debe verse *tal cual es.* Seria y fríamente. De esa constatación honesta surgirán las fuerzas y la decisión imprescindibles para no "aflojar" durante el Plan de Adelgazamiento.

ES MUY ESTIMULANTE IR AJUSTANDO LA ROPA A MEDIDA QUE SE ADELGAZA; ELLO CONTRIBUYE A DESCARTAR LA POSIBILIDAD DE ENGORDAR NUEVAMENTE.

La balanza es una fiel amiga insobornable, no una enemiga a la que se odia por el sólo hecho de decir verdades. El obeso debe aprender a quererla y a usarla con regularidad, siempre el mismo día de la semana y a la misma hora, sin ropas, para que le indique cómo van las cosas, denuncie transgresiones en las comidas y premie los esfuerzos. Con la objetividad de un juez que únicamente quiere el bien del procesado.

Los Grupos

Agruparse con otras personas que cumplen planes de adelgazamiento constituye un procedimiento muy aconsejable, pues facilita el apoyo mutuo. No es común que, aun realizando el mismo programa, los resultados sean idénticos y tengan igual ritmo. La cooperación aporta considerables beneficios y basta una reunión semanal, de 1 a 2 horas de duración, para intercambiar ideas, comentar los aciertos y superar los problemas que puedan haber surgido. Y, sobre todo, analizar sin agresiones las "excusas" para no recurrir a ellas con tanta frecuencia.
En este aspecto, se cuenta con una importante contribución, la de los grupos ALCO (Anónimos Luchadores Contra la Obesidad), que, desde su creación en 1962, fueron evolucionando hasta convertirse, actualmente, en verdaderos portadores de una ayuda dinámica y eficaz. Incorporados hoy a su sistema de trabajo bajo ciertos métodos y conceptos de AA (Alcohólicos Anónimos), como los 12 pasos y las 12 tradiciones, el plan de 24 horas, el sentido de recuperación, y, fundamentalmente, el de la Ayuda Mutua, estos grupos actúan en instituciones diversas, estimulando sobre todo la reflexión y la acción del paciente obeso, a partir de la información y el apoyo adecuados. Ello permite la fundación de nuevos grupos que, liderados por obesos recuperados o en vías de recuperación, pueden extender su actividad al interior del país.

Ayuda que Puede Prestar la Familia

Si una o más personas de la familia siguen un programa de adelgazamiento, es bueno suprimir de la mesa familiar todos los alimentos que engordan, para ahorrar perjudiciales "tentaciones", y, en última instancia, para no hacer más penosa la privación.
De la misma manera, cuando un familiar está cumpliendo un programa de reducción, es preciso no escatimar elogios al ver que su peso baja. Pero si no lo consigue, se han de omitir todos los reproches o comentarios desfavorables capaces de desmoralizarlo. Sermonear al obeso resulta nefasto, y siempre hay que evitar el tratamiento "casero". Por ejemplo, si el esposo de una obesa quiere serle útil a su mujer, estaría muy mal inspirado si le hiciera desayuno-conferencias que no servirían sino para exasperarla.
Sobre todo, no hay que tomar una actitud de mártir, o lo que es peor, dominante; en cambio hay que tratar de mostrar que se es más razonable que el paciente obeso.
Frente al familiar obeso, no se puede esperar que responda inmediatamente al tratamiento o a las prevenciones. Hay que darle tiempo y no tratar de chantajearlo mediante frases como "si me quisieras te cuidarías". La mejor forma de enfrentar el problema es buscando ayuda. No hay que tener vergüenza de buscar ayuda fuera de uno mismo. Es casi imposible ayudar al familiar obeso si uno mismo no recibe ayuda primero.
Se debe intentar por todos los medios modificar el comportamiento propio y adquirir una actitud positiva y tener paciencia y no desanimarse si el familiar obeso demora la decisión de tratarse.
Es necesario poder hablar del problema de obesidad con toda objetividad, como si se discutiera sobre reumatismo, presión alta, o cualquier otra enfermedad.
No hay que esperar que nuestro pariente obeso realice un progreso inmediato del 100 %.
El desarrollo de una atmósfera de seguridad, de afecto, de paz, una atmósfera emocionalmente higiénica, es un elemento indispensable para que el familiar obeso pueda tener en cuenta la posibilidad del tratamiento y eventualmente el éxito en el mismo.
Para ayudar a nuestro familiar obeso, es muy importante interesarse en sus actividades destinadas a adelgazar y estimularlo en todo lo relativo a su tratamiento.

Además de todos los elementos citados antes, es importante saber que no equivocarse es imposible. Todos cometemos errores, perdemos el control, y nos sentimos con desánimo muchas veces, pero hay que aprender a no desanimarse por esto y seguir adelante aprendiendo de los errores.

CÓMO ORGANIZAR LOS MENÚS

El plan sobre el cual debe organizar siempre sus comidas principales –almuerzo y cena– es el siguiente:

1 plato de sopa, o caldo, o 1 plato frío
1 porción de carne de cualquier tipo
1 plato de vegetales crudos o cocidos
1 rebanada de pan (optativo), que convendrá suprimir en cuanto sea posible
1 fruta ó 1 postre preparado, preferentemente liviano, por ejemplo, gelatina
1 infusión

En la práctica, siempre y cuando su médico no diga lo contrario, el modo de llevarlo a cabo dependerá de dos hechos:

1. La cantidad de kilos de más que usted tenga
2. El sentido común y sus deseos de adelgazar

Hay personas que necesitan comer menos que otras para adelgazar, según el grado de obesidad que padezcan. Por ejemplo, si usted pesa 120 kg y desea bajar a 100 kilos, puede comer más cantidad que quien desee bajar de 65 a 60 kilos.

No existen reglas estrictas válidas si no se está *realmente* dispuesto a rebajar, porque en este caso siempre se será proclive a hacer "trampas".

Posibles Variaciones en la Organización del Menú

- Supongamos que desea introducir una modificación, como sustituir en ciertas oportunidades el plato de carne por una preparación a base de huevos. Puede hacerlo, lo importante es tener en cuenta que, si usted opta por un plato principal fuerte, el segundo debe ser más liviano, y viceversa. Por ejemplo, si elige como plato principal una cazuela de pescados y mariscos, debe conformarse con un caldo de apio como primer plato. Si prepara como primer plato unos rollitos de jamón con palmitos, el plato principal debe ser liviano, como huevos al plato o buñuelitos de espinacas.

- Cuando el plato principal incluye vegetales en su preparación, por ejemplo un bife con ensalada de tomates y chauchas, no es necesario agregar más vegetales a ese menú.
- Si se elige como primer plato una carne fría rellena con verduras y huevos, para completar ese menú basta una taza de caldo o un plato de sopa.

LO QUE DIFERENCIA A UN PLATO "LIVIANO" DE UNO RELATIVA O DEFINITIVAMENTE "FUERTE", APARTE DE LOS COMPONENTES PRINCIPALES, ES EL AGREGADO O NO, EN SU PREPARACIÓN, DE ACEITE, MANTECA, HARINA O PAN RALLADO.

- Si usted se inclina por una receta con algunos de estos componentes, es conveniente que ellos no formen parte de otros platos. Si para el almuerzo prepara una ensalada de huevo y espinadas, que lleva una cucharadita de aceite, debe evitar el aceite en los otros platos integrantes del menú.
  ¡Pero no se asuste! Todas las recetas de este libro corresponden a platos "livianos", de los cuales algunos, claro está, lo son más que otros.
- En cuanto al pan, la cantidad recomendable es de 2 ó 4 rebanadas diarias; 2 de ellas especialmente reservadas para el desayuno y la merienda, las otras dos, optativas, son para el almuerzo y la cena. Se consumirán de acuerdo con la evolución del peso y las indicaciones del médico si se está en tratamiento. Si no lo está, vigile usted mismo su peso y en relación con él determine si puede o no comer las dos rebanaditas destinadas al almuerzo y la cena, ya que la eliminación del pan es uno de los factores decisivos para adelgazar. Inclusive si usted estuviera bajando bien de peso aunque coma esas dos rebanadas de pan, recuerde que si las suspende podrá bajar más todavía.
  Otro detalle: comer una rebanada de pan, por chica que sea, puede actuar como motivo tentador para seguir con "un pedacito más", y otro más, hasta ingerir un pan entero. Por ello es preferible desterrar definitivamente la costumbre del pan en el almuerzo y la cena, reservándolo para el desayuno y la merienda, y, aun en estas oportunidades, no tener al alcance sino la cantidad justa que se va a comer.
- Si la comida ha sido muy "pesada", el postre se limitará a una fruta fresca, una compota, una ensalada de frutas o una gelatina de frutas, o nada, excepto cuando hay auténtico deseo.
  Solamente si la comida es liviana se recurrirá a otro tipo de postre.

Ejemplo de Menú

(del cual puede elegir, alternativamente, lo que desee)

Al levantarse: 1 vaso de agua de ciruelas, ó 1 jugo de naranja, o limón o pomelo.

Desayuno:	Café, o té, o mate cocido, con o sin leche y edulcorante, o mate cebado, o 1 jugo de tomate. 1 rebanada de pan (tostado o no) con queso para untar o mermelada dietética, ó 1 porción de queso y 1 feta de jamón. 1 huevo, ó 1 fruta fresca.
Media mañana:	1 yogur, ó 1 compota, ó 1 fruta fresca, ó 1 zanahoria cruda, ó 1 salchicha de Viena, ó 1 porción de queso.
Antes del almuerzo:	1 caramelo, ó 1 cucharadita de mermelada, o de dulce de leche, o de miel, o pickles, o cebollitas.
Almuerzo:	Sopa de verduras, o caldo, o caldo a la reina; o jamón con melón, o con ananá, o con queso, o con palmitos. 1 porción de carne, o de pollo sin piel, o de pescado, o de riñón, o de hígado, ó 1 milanesa al horno. 1 plato de vegetales crudos en ensalada o cocidos. 1 trozo de queso ó 1 rebanada de pan. 1 fruta, ó 1 ensalada de frutas. 1/2 vaso de vino y agua mineral o soda. Café, ó té, ó mate.
Merienda:	Como el desayuno, con las variantes que se prefieran.
Media tarde:	Como a media mañana, con las variantes que se prefieran.
Antes de la cena:	Cualquiera de las opciones aptas para antes del almuerzo.
Cena:	Como el almuerzo, con las variantes que se prefieran.

Cómo se pueden Combinar los Alimentos según las Preferencias Individuales.

Al levantarse:	1 vaso de agua de ciruelas.
Desayuno:	1 café 1 rebanada de pan con queso para untar 2 fetas de jamón desgrasado
Antes del almuerzo:	1 caramelo o unos pickles
Almuerzo:	1 milanesa al horno 1 porción de espinacas hervidas 1 ensalada de frutas 1/2 vaso de vino 1 infusión

Merienda:	1 té o 1 café
	1 porción de queso
Media tarde:	1 salchicha de Viena o 1 fruta
	1 huevo duro
Antes de la cena:	**1 caramelo ó 1 cucharadita de dulce de leche**
Cena:	1 sopa de verduras
	1 porción de carne (ó 3 fetas de jamón, lomito o salchichón)
	1 tomate
	1 huevo pasado por agua o poché
	1 infusión
Post-cena:	1 fruta o 1 yogur

Mientras Usted Come:

1 - No lea.

2 - No mire T.V.

3 - No escriba.

4 - No se ponga los ruleros.

5 - No se pinte las uñas de las manos.

6 - No se pinte las uñas de los pies.

7 - No haga palabras cruzadas.

8 - No hable por teléfono.

9 - No discuta problemas que puedan dejarse para otro momento.

10 - No haga nada que pueda distraerla del hecho de estar comiendo.

¡De esta manera usted podrá tomar contacto real con la comida!

MENÚS

Damos a continuación dos modelos de menús para adelgazar. No son esquemas rígidos. Según sus preferencias, usted podrá confeccionar otros valiéndose de las sabrosas y prácticas recetas que encontrará más adelante.

Modelo de Menú para Adelgazar N° 1

(para 1 persona)

Desayuno:
Café o té con o sin leche a voluntad, con edulcorante.
1 rebanada de pan ó 1 tostada, ligeramente untada con queso blanco o Petit Suisse.

Media Mañana:
1 fruta ó 1 porción de queso fresco.

15 minutos antes del almuerzo:
1 caramelo ó 1 terroncito de azúcar.

Almuerzo:
1 plato abundante de sopa de verduras
1 porción de carne de vaca, o cordero, o cerdo, o ave sin piel, o pescado, o riñón, o hígado.
1 rebanada de pan.
1 plato abundante de vegetales crudos en ensalada o hervidos.
1 fruta
1 vaso de cualquiera de los refrescos permitidos.
1 café ó 1 té con edulcorante.

Merienda:
1 café ó 1 té con o sin leche a voluntad, con edulcorante
1 rebanada de pan ó 1 tostada, ligeramente untada con queso crema o Petit Suisse y 1 feta de jamón crudo o cocido desgrasado. (Si se encuentra fuera de su casa, puede comer 1 sandwich de miga de jamón o queso, sacando una de las tapas de miga)

Media tarde: 1 porción de gelatina, ó 1 fruta, ó 1 yogur natural y descremado.

15 minutos antes de la cena: 1 caramelo ó 1 terroncito de azúcar.

Cena: Igual que el almuerzo, o suplantando la carne por 2 tajadas finas de jamón desgrasado y 1 huevo, ó 2 salchichas de Viena.

- 1 vez por semana, en el almuerzo o en la cena, puede comer su plato favorito con moderación. El resto del día siga el régimen habitual.
- En este modelo de menú, los rubros sopa, carnes, vegetales y postre podrán ser reemplazados por las recetas que se encuentran en este libro.
- El caramelo o el terroncito de azúcar provocan cambios metabólicos favorables al adelgazamiento.

Modelo de Menú para Adelgazar N° 2

(para 1 persona)

(Este menú es más estricto que el anterior)

Desayuno: 1 naranja ó 1 pomelo
Café, ó té, ó mate cocido con ó sin leche, con edulcorante.
1 tostada untada ligeramente con queso crema ó Petit Suisse

Media Mañana: 1 fruta, ó 1 yogur, ó 1 pancho sin una de las tapas

15 minutos antes del almuerzo: 1 caramelo

Almuerzo: 1 caldo desgrasado ó 1 plato de sopa de verduras, ó 1 porción de vegetales crudos en ensalada o hervidos.
1 bife ó 1 porción de ave sin piel, ó de pescado, ó de hígado, ó de riñón.
1 fruta ó 1 ensalada de frutas
1 café
Bebida

Merienda: Café, ó té, o mate cocido, con o sin leche, con edulcorante.
1 rodajita de pan con una feta de jamón desgrasado.

Media tarde: 1 porción de queso fresco, ó 1 fruta, ó 1 tomate, ó 1 yogur.

15 minutos antes de la cena: 1 caramelo

Cena: Igual que el almuerzo, ó: 2 fetas de jamón desgrasado y 1 plato de verduras crudas o cocidas, ó 1 huevo duro y 1 salchicha de Viena con ensalada.
1 fruta
1 café
Bebida

- Durante todo el día, dentro o fuera de las comidas, puede beber agua, agua mineral, soda, mate, té y café con adulcorante, a voluntad.
- Los días domingo desayune como de costumbre. Al mediodía puede comer su plato favorito; el resto del día siga su régimen habitual.

Las Comidas Intermedias

Las comidas intermedias, efectuadas *a media mañana* y *a media tarde*, entre el desayuno y el almuerzo y entre la merienda y la cena, respectivamente, constituyen un excelente sustituto de las pastillas para quitar el apetito.
Y como se trata de adelgazar sin dañar la salud, para esas comidas deberá elegir alguno de los alimentos que aquí señalamos, u otros que le resulten más apetitosos pero que equivalgan a los indicados.
Y no olvide que comiendo seis veces por día, adelgazará mejor.

Alimentos para media mañana o media tarde

1 fruta
1 pepino solo o rallado con 1 yogur
1 porción de queso fresco
1 yogur natural y descremado
1 huevo duro o pasado por agua
1 pancho con una sola o media —preferentemente— tapa de pan
1 salchicha de Viena
1 rebanada de pan tostado o no, untada con queso crema
1 zanahoria entera o rallada
1/2 zanahora y 1/2 manzana ralladas con 1 yogur
1 porción de ensalada de frutas
1 taza de caldo desgrasado con 1 huevo
1 tostada con 1 feta de jamón desgrasado
1 compota de frutas naturales
Elija uno o dos de estos alimentos. Por ejemplo, 1 café y una porción de queso; 1 jugo de tomate y 1 tostada con queso crema; 1 yogur natural y una fruta, etcétera.
Tales alimentos pueden ser acompañados, además, por cualquiera de las bebidas que figuran en la lista de *alimentos convenientes*.

El "botiquín" de Emergencia

Todo obeso sabe que hay momentos en los que lo acometen verdaderos "ataques de hambre", con el consiguiente asalto a la heladera y su vaciamiento indiscriminado, sin considerar si los alimentos contenidos en ella son convenientes o no. Las excusas para justificar esta actitud son muchas: "Estoy nervioso"; Me peleé con mi marido"; "Tuve problemas en el trabajo"; "Mi mujer me persigue con sus celos"; "Los chicos me dieron un disgusto"; y tantas otras igualmente válidas para sentirse mal, que sin embargo no le impedirán engordar ni comer hasta hartarse.
Como un medio para socorrerse en tales momentos, el obeso debe tener en la heladera un "botiquín" de emergencia con por lo menos tres de los alimentos de la siguiente lista.

* Ajíes en vinagre
• Arenque ahumado
• Carne asada (1 trozo)
• Cebollitas en vinagre
* Frutas frescas
• Gelatina en potecitos, preparada con gelatina sin sabor, esencia de frutas y edulcorante
* Hamburguesas
* Huevos duros
* Jamón desgrasado
* Lomito ahumado
• Mozzarella
• Pescado hervido
• Pollo asado sin piel
* Pickles
* Queso fresco y queso blanco
* Ricotta
* Salchichas de Viena
* Tomates
* Yogur
* Zanahorias

* Los alimentos así señalados pueden ser adquiridos en cualquier momento, con destino a una o más de las comidas intermedias, cuando no hay tiempo para volver a casa desde la oficina, o porque se está viajando, o por alguna otra circunstancia en la que el ataque sobreviene lejos de la heladera. Si bien los alimentos de emergencia se guardan dentro de la heladera, de nada servirán si el obeso no guarda también, dentro de su cabeza, la idea constante de que, si le resulta imposible parar de comer, al menos debe comer *esos* alimentos de su "botiquín" y no otros.
Solemos aconsejar a los pacientes, que además de la tenencia del "botiquín", cuando estén nerviosos por alguna pelea o por cualquier otro motivo, bus-

quen elementos de descarga normales, con lo cual, además de no engordar, podrán eliminar la irritación y tal vez definir el conflicto. Comiendo se quedan con los kilos y con la rabia. Por lo tanto, es preferible descargar la rabia del cuerpo y no cargar el cuerpo con el contenido de la heladera. Pero no teman: para quererse bien, a veces hay que saber pelearse bien.

Para tener presente

Coma un caramelo, o una cucharadita de dulce, o pickles, 15 minutos antes de la cena o del almuerzo. La razón de esta indicación es que cualquier sabor fuerte sacia el apetito. En la lengua hay una serie de pequeñas bolitas, llamadas papilas, que sirven para percibir los distintos gustos (salado, dulce, agrio, amargo, picante). Si estas bolitas son estimuladas excesivamente con algo muy dulce o muy salado, su sensibilidad disminuye por un tiempo. Como uno de los elementos que estimulan el apetito es lo que perciben las papilas, si éstas se encuentran con su sensibilidad disminuida, lo mismo sucederá con el apetito.

MODELOS PARA UNA SEMANA DE MENÚS PARA ADELGAZAR

1 PERSONA

En todas estas recetas cuanto más pequeña sea la porción de pan de almuerzo y cena, mejor.

LUNES

Desayuno

1/2 pomelo
1 huevo poché
1 rodajita de pan untada con queso Petit Suisse
Café o té con leche con edulcorante

Media mañana

1 yoghurt natural (puede edulcorarse a gusto)

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

Salpicón de ave (ver receta en Platos Fríos)
Budín de espinacas (ver receta en Verduras)
1 rebanadita de pan
Copa de frutas (ver receta en Postres)

Merienda

Café o té con edulcorante
1 porción de queso fresco o queso crema

Media tarde

1 jugo de tomate

Antes de la cena

Chupar un caramelo

Cena

Ensalada de belleza (ver receta en Ensaladas)
1 tajada de roast beef
1 rodajita de pan
1 fruta
Café o té con edulcorante

MARTES

Desayuno

1 jugo de naranja
1 porción de queso
Café o té con leche con edulcorante
1 tostada pequeña

Media mañana

1 vaso de leche descremada

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

1 tajada fina de jamón con ananá fresco (ver receta en Fiambres y Entradas)
1 costilla de vaca asada
Ensalada de tomates y berro (ver receta en Ensaladas)
1 rebanadita de pan
Ensalada de frutas (ver receta en Postres)
Café o té con edulcorante

Merienda

1 licuado de frutas
1 tostada

Media tarde

1 yogur natural

Antes de la cena

Chupar un caramelo

Cena

Verduras a la napolitana (ver receta en Verduras)
Riñón asado (ver receta en Carnes)
Gelatina de naranja o mandarina (ver receta en Postres)
Café o té con edulcorante

MIERCOLES

Desayuno

1 naranja
1 rodajita de pan con una feta de jamón
Café o té con leche con edulcorante

Media mañana

Zanahoria y manzana rallada con yogur natural

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

Caldo de carne (ver receta en Sopas)
Ensalada de lechuga, tomate y melón (ver receta en Ensaladas)
Merluza con pimiento (ver receta en Pescados)
1 rodajita de pan
1 fruta
Café o té con edulcorante

Merienda

Café o té con leche descremada, con edulcorante
1 tostada con jamón y queso

Media tarde

1 jugo de tomate

Antes de la cena

Chupar un caramelo

Cena

1 plato de borscht (ver receta en Sopas)
Pollo rico (ver receta en Aves)
1 rodajita de pan
Compota de duraznos (ver receta en Postres)
Café o té con edulcorante

JUEVES

Desayuno

1 jugo de tomate
1 huevo duro
Café o té con leche con edulcorante
1 tostada pequeña

Media mañana

1 vaso de leche descremada

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

Caldo con un huevo (ver receta en Sopas)
Zapallitos rellenos (ver receta en Verduras)
Filetes de hígado a la plancha (ver receta en Carnes)
1 rodaja de pan
1 manzana al horno (ver receta en Postres)
Café o té con edulcorante

Merienda

Café o té con leche con edulcorante
1 porción de queso

Media tarde

1 jugo de frutas
1 huevo

Antes de la cena

Chupar un caramelo

Cena

Ensalada sensación (ver receta en Ensaladas)
Revuelto de carne (ver receta en Carnes de Vaca)
1 rodajita de pan
Tortillita soufflé (ver receta en Huevos)
1 fruta
Café o té con edulcorante

VIERNES

Desayuno

1/2 pomelo
Café o té con leche con edulcorante
1 rodajita de pan
1 porción de queso fresco

Media mañana

1 yogur natural

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

1 tajada de melón con una tajada fina de jamón flaco
Filetes de pescado al apio (ver receta en Pescados)
1 tajadita de pan
1 fruta
1 café o té con edulcorante

Merienda

1 licuado de frutas
1 tostada con jamón y queso

Media tarde

1 porción de queso
1 café con edulcorante

Cena

Tomates rellenos (ver receta en Fiambres y Entradas)
Carne con manzanas (ver receta en Carnes de Vaca)
1 rodajita de pan
Ensalada de berros
Aspic de frutas (ver receta en Postres)
Té o café con edulcorante

SABADO

Desayuno

1 jugo de pomelo
1 huevo duro
Café o té con edulcorante
1 tostadita con jamón

Media mañana

1 jugo de tomate

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

1 huevo relleno (ver receta en Huevos)
Lengua a la jardinera (ver receta en Vísceras)
Espárragos a la vinagreta (ver receta en Verduras)
1 tajadita de pan
Flan (ver receta en Postres)
Café o té con edulcorante

Merienda

1 salchicha de Viena caliente
1 jugo de naranja

Media tarde

1 yogur natural

Antes de la cena

1 caramelo

Cena

Ensalada rusa con jamón (ver receta en Platos Fríos)
2 costillitas de cordero asadas con tomate
1 tajada de pan
Compota de frutas (ver receta en Postres)

DOMINGO

Desayuno

1 jugo de naranja
Café o té con leche con edulcorante
1 rodaja de pan untada ligeramente con mermelada dietética (ver receta en Mermeladas)

Media mañana

1 licuado de manzana con leche

Antes del almuerzo

1 caramelo

Almuerzo

Su plato favorito (con moderación)
Helado de frutas (ver receta en Postres)

Merienda

1 ensalada de frutas con yogur

Media tarde

1 café o té con una tostada con jamón y queso

Antes de la cena

Chupar un caramelo

Cena

Canapés con champiñones (ver receta en Fiambres y Entradas)
Pollo con naranja (ver receta en Aves)
Espinacas a la florentina (ver recetas en Verduras)
Flancito de naranjas (ver receta en Postres)
1 tajada de pan

Sugerencias de desayunos

(Para endulzar se usará edulcorante)

1

1 naranja
1 huevo poché
1 tostada untada con queso blanco
café o té

2.

1 jugo de pomelo
1 rodaja de pan con queso blanco
café con leche

3

1 jugo de naranja
1 tostada con jamón y
queso
café o té

4

1 manzana
1 vaso de leche

5

2 ciruelas
1 huevo duro
té con leche

6

1 pomelo
1 porción de queso fresco
café o té con leche
1 tostada

7

2 fetas de jamón
1 huevo poché
1 jugo de naranjas

8

1/2 taza de cerezas
1 tostada con mermelada
dietética
café con leche

9

1 yogur
1 rebanada de pan con
queso blanco
1 café

10

1 pomelo
café

11

1 compota de frutas
1 huevo duro

12

1 licuado de frutas con agua
1 rebanada de pan con
jamón y queso blanco

13

1 yogur
1 huevo duro
1 café

14

1 porción de queso
1 café o té con leche

15

1 rodaja de ananá
1 huevo frito al agua
café

¡¡NO OLVIDAR QUE LA LECHE SIEMPRE
DEBE SER DESCREMADA!!

En caso de necesitar aumentar el desayuno debe hacérselo siempre en base a queso, huevo, jamón o fruta, y nunca con agregado de pan.

Sugerencias de almuerzos

1

Bróccolis con huevo duro
Filete de pescado en aluminio (ver receta en Pescados)
Compota de duraznos (ver receta en Postres)
Café

2

Sopa de verduras
Pollo a la portuguesa (ver receta en Aves)
Ensalada de frutas (ver receta en Postres)
Café

3

Caldo de carne (ver receta en Sopas y Caldos)
Lengua con manzana (ver receta en Vísceras)
Flan (ver receta en Postres)
Café

4

Tortilla de verduras (ver receta en Huevos)
Bife picado (ver receta en Carnes)
Copa de frutas y yogur (ver receta en Postres)
Café

5

Salpicón colorido (ver receta en Platos Fríos)
Budín de zapallitos (ver receta en Verduras)
Postre de café
Té

6

Ensalada de apio (ver receta en Ensaladas)
Niños envueltos (ver receta en Carnes de Vaca)
Aspic de peras (ver receta en Postres)
Café

7

Sopa crema de zanahorias (ver receta en Sopas)
Huevos con jamón al gratín (ver receta en Huevos)
Compota de manzanas o fruta fresca (ver receta en Postres)
Café

8

Fuentecita de tomates y pimientos (ver receta en Platos Fríos)
Cazuelita de cordero (ver receta en Carnes)
Moldecitos frutados (ver receta en Postres)
Café

9

Mejillones a la provenzal (ver receta en Pescados)
Tortilla de queso (ver receta en Huevos)
Ensalada de frutas (ver receta en Postres)
Ensalada de frutas (ver receta en Postres) o una fruta de estación
Café

10

Caldo rico (ver receta en Sopas y Caldos)
Mondongo guisado con verduras (ver receta en Vísceras)
Gelatina con naranja (ver receta en Postres)
Café

11

Huevos duros rellenos (ver receta en Platos Fríos)
Goulash de carne (ver receta en Carnes)
Jugo de naranja
Café

12

Sopa de tomates (ver receta en Sopas)
Pollo a la parrilla (ver receta en Aves)
Manzana al horno (ver receta en Postres)
Café

13

Sopa de tomates (ver receta en Sopas)
Pescado a la florentina (ver receta en Pescados)
Pomelo al jerez (ver receta en Postres)
Café

14

Ensalada de pescado (ver receta en Ensaladas)
Tortillita soufflé (ver receta en Huevos)
Gelatina con ciruelas (ver receta en Postres) o fruta de estación
Café

15

Sopa juliana de verduras (ver receta en Sopas)
Budín de hígado (ver receta en Vísceras)
1 fruta
Café

Comidas

(Cenas)

1

Ensalada de pollo con ananá (ver receta en Ensaladas)
Huevos a la jardinera (ver receta en Huevos)
1 fruta
Café

2

Pequeño aspic de verduras (ver receta en Platos Fríos)
Carne estofada (ver receta en Carnes)
Compota de frutas (ver receta en Postres)
Café

[1] En nuestro país se ha tomado muy en broma, especialmente en los últimos años, la diferencia entre la palabra *cena* y *comida*, como distintiva cada una de distintas clases sociales.
Es bueno aclarar que, si bien en favor del uso cotidiano, hemos puesto cena para referirnos a la alimentación que se hace usualmente entre las 19 y las 23, rigurosamente ésto tiene el nombre de comida y en cambio cena corresponde al nombre de lo que se ingiere mucho más tarde, más avanzada la noche, o de madrugada.

3

Borscht (ver receta en Sopas)
Chauchas a la crema (ver receta en Verduras)
Copa de frutas (ver receta en Postres)
Café

4

Espárragos a la vinagreta (ver receta en Platos Fríos)
Ragout de merluza (ver receta en Pescados)
Gelatina de frutas (ver receta en Postres)
Café

5

Budín de espinacas (ver receta en Verduras)
Riñón asado (ver receta en Vísceras)
Flan (ver receta en Postres)
Café

6

Caldo rico (ver receta en Sopas)
Camarones con bróccolis (ver receta en Pescados)
Ensalada de frutas (ver receta en Postres)
Café

7

Cóctel de pomelo (ver receta en Cócteles)
Rosbif con tomate (ver receta en Carnes)
Cerezas con ricota (ver receta en Postres)
Café

8

Ensalada de lechuga, tomate y melón (ver receta en Ensaladas)
Albóndigas al horno (ver receta en Carnes)
Helado de limón (ver receta en Postres)
Café

9

Huevos rellenos (ver receta en Platos Fríos)
Pollo con naranja (ver receta en Aves)
Aspic de duraznos (ver receta en Postres)
Café

10

Salpicón de pollo (ver receta en Platos Fríos)
Cazuelita de verduras (ver receta en Verduras)
Flancitos de naranjas (ver receta en Postres)
Café

11

Sopa crema de verduras (ver receta en Sopas)
Chucrut con salchicha (ver receta en Verduras)
1 fruta
Café

12

Aspic de jamón (ver receta en Platos Fríos)
Cazuelita de pescado (ver receta en Pescados)
Compota de frutas (ver receta en Postres)
Café

13

Ensalada de pomelos y pimientos (ver receta en Ensaladas)
Lomito de cerdo guisado (ver receta en Carnes)
Flan (ver receta en Postres)
Café

14

Caldo de carne (ver receta en Sopas)
Peceto a la naranja (ver receta en Carnes)
1 fruta
Café

15

Tomates rellenos con pollo (ver receta en Platos Fríos)
Salchichas a la napolitana (ver receta en Carnes)
Copa de frutas y yogur (ver receta en Postres)
Café

Nota: Usted puede condimentar cualquiera de los platos propuestos, utilizando sal, pimienta, tomillo, páprika, ají molido, vinagre, limón, nuez moscada, orégano, perejil, ajo, ají, clavo de olor, canela, vainilla, comino, pimentón, mostaza, ketchup, salsa Perry. (Vea Especias y Condimentos en Pág. 273).

DIETAS ALTERNATIVAS

Para las personas que deseen rebajar kilos de más rápidamente son aplicables ciertas dietas denominadas "alternativas", a las que no se debe recurrir todos los días sino intercalarlas una o dos veces por semana, como complemento de la dieta equilibrada para reducir, siempre y cuando sean autorizadas por el médico.

1 - Dieta de Proteínas

Debe incluir cualquiera de estos alimentos:

Carne - Jamón desgrasado - Hígado - Pescado - Pollo - Riñón - Salchicha de Viena.

Huevos - Queso - Ricota.

Gelatina sin sabor (a la que se pueden agregar esencias o extractos y edulcorantes).

Caldo - Café - Té - Mate.

De los alimentos de su preferencia, entre los enumerados, coma la cantidad que desee, distribuyéndolos en seis veces al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, media tarde y cena.

2 - Dieta Proteica de Bajas Calorías

Desayuno:	Infusión con leche (café, té o mate)
	1 porción de queso o ricota
Media mañana:	1 salchicha de Viena
	1 té
Almuerzo:	1 plato de caldo con queso rallado
	1 huevo (poché ó duro) ó 2 fetas de jamón sin grasa
	1 café con crema
Merienda:	1 yogur ó 1 vaso de leche
Media tarde:	1 porción de queso

Cena:	1 infusión ó 1 porción de ricota 1 bife ó 1 porción de carne asada 1 jugo cítrico (colado y fresco) 1 porción de gelatina

3 - Dieta de Frutas:

(Para hacer una vez a la semana)

Desayuno:	1 vaso de jugo de naranjas 1 café o té con edulcorante
Media mañana:	1 mandarina ó fruta de estación 1 porción de ricota (1 compotera)
Almuerzo:	2 manzanas 1 vaso de jugo de naranjas 1 café o té con edulcorante
Merienda:	1 vaso de jugo de frutas 1 mozzarella chica
Media tarde:	1 pera ó 1 fruta de estación 1 porción de queso Petit-Suisse
Cena:	1 ensalada de frutas de: naranja, pomelo, manzana y mandarina, servida con queso crema sin sal, mezclado con una cucharadita de esencia de vainilla y edulcorante, a gusto. 1 café o té con edulcorante

Todas las frutas pueden ser reemplazadas por las propias de la estación, siempre con excepción de las bananas y las uvas. Además de los líquidos indicados, se puede y se debe tomar todo el líquido que requiera el organismo, en cualquier momento, eligiendo entre agua, agua mineral, soda, mate, té o café, con edulcorante. Esto rige también para la dieta proteica de bajas calorías.

ESTAS DIETAS, POR SU CARACTER RESTRICTIVO, NO DEBEN REPETIRSE EN FORMA CONTINUADA SIN CONTROL MEDICO.

Dieta de Ayuno

Adelgazar rápidamente y mantener al mismo tiempo la salud es el sueño dorado de muchas personas con sobrepeso, pero las más de las veces constituye un anhelo irrealizable.

Hay algo que debemos subrayar, aun a riesgo de caer en la reiteración: *las dietas milagrosas no existen.* Existe, sin embargo, un tratamiento capaz de acelerar el adelgazamiento en medida sorprendente: el de ayuno completo, que se realiza únicamente con internación, ya que exige un muy minucioso y estricto control médico. El ayuno completo, que constituye uno de los más

recientes adelantos en la materia, está avalado por sólidas bases científicas y permite una rápida reducción de peso, estimada en aproximadamente 400 gramos diarios. Esta cifra, por supuesto, no es estable y depende esencialmente de cada individuo.
Una misma persona puede rebajar en un día mucho más que lo previsto en el promedio antedicho; otras, en cambio, menos o nada. Son oscilaciones normales dentro del tratamiento, debidas a la retención o pérdida de líquidos por el organismo, que finalmente se compensan; en consecuencia, los resultados parciales no deben dar lugar a entusiasmos desmedidos ni a depresiones momentáneas. Lo que sí se debe tener en cuenta, indefectiblemente, es el promedio semanal y mensual del descenso de peso.
El ayuno es un método que sin riesgo para la salud, permite perder peso y aliviar al gordo de muchos problemas y molestias relacionados con sus kilos: dolores de cabeza y articulaciones, presión alta, desórdenes digestivos, dolores de columna y de pies, trastornos menstruales, palpitaciones, dificultades respiratorias, etcétera. Si bien la sensación de apetito desaparece durante las primeras 48 horas de tratamiento, en la generalidad de los pacientes el aspecto "comida" no es, en realidad, sino una parte de la terapia. El aspecto quizá más importante es la reacción psicológica: el hecho de romper el lazo de dependencia que las personas gordas mantienen respecto de las comidas, el de experimentar diariamente la posibilidad "vivir sin comer" y llegar a sentirse bien, constituyen los primeros pasos para una nueva manera "flaca" de vivir. El paso siguiente es consolidar la recuperación mediante actividades diferentes de la de alimentarse: terapia ocupacional, grupos de reflexión, clases de gimnasia y muchas otras actividades capaces de desarrollar la personalidad y al mismo tiempo sustituir la comida por satisfacciones adultas que no engordan. Para alcanzar estos logros, el paciente debe contar con el cuidado psicológico que impida la interferencia de sus emociones en su decisión de rebajar de peso. El tratamiento psicológico, individual o grupal según las necesidades, contribuye a obtener el éxito total.
Si bien el tratamiento de ayuno prolongado no se puede hacer en la propia casa, sin control médico, sí se puede llevar a cabo un día de ayuno por semana para acelerar la pérdida de peso, seguido de una buena dieta en los días siguientes de la semana, *cuando así lo indica el profesional.*

Dieta para un Día de Ayuno

En el transcurso de este día, se puede comer:

- Caldo desgrasado de carne y/o verduras (por lo menos 4 tazas con mucha sal).
- Gelatina sin sabor con esencia y edulcorante artificial.
- Bebidas permitidas: agua mineral (con o sin efervescencia), soda, café, mate, té, con edulcorante artificial.
- Tomar 2 litros de líquido por lo menos.

La ausencia casi total de alimentos permite, sin embargo, tomar líquidos indicados: el té o café por la mañana y la tarde; el caldo y la gelatina con jugos de frutas al mediodía y la noche; el agua, soda y agua mineral, cada vez que se desee. A veces puede recurrirse a un trozo de queso o una manzana, si se desea hacer por unos días ayuno restringido.

Internación para Ayuno Prolongado

El tipo de internación se elige de común acuerdo con el médico, según varíe la necesidad de estar en contacto con el núcleo familiar y las características personales de cada paciente obeso. Ambos, médico y paciente, buscarán el modo más eficaz para que el tratamiento resulte exitoso.
La internación podrá ser *completa*, si abarca períodos que oscilan entre los 15 a los 90 días o más; *de día* si el paciente vuelve a la noche a dormir a su casa; *breve*, si habiendo efectuado un tratamiento sin internación, el paciente debe permanecer unos pocos días internado para acelerar el proceso en el caso de que éste se hubiera estancado.
En los tres casos se busca preparar al paciente mentalmente para cuando se vaya. Se trata de que se desprenda de sus hábitos erróneos y que adquiera una nueva manera de enfocar su problema. Sin este requisito una internación para adelgazar no sirve para nada.

SON MUY POCAS LAS PERSONAS QUE NO PUEDEN REALIZAR UN AYUNO. LO IMPORTANTE ES QUE ESTEN DECIDIDAS.

SITUACIONES ESPECIALES
(SEGÚN LA EDAD, CIRCUNSTANCIAS BIOLÓGICAS Y SOCIALES)

EL EMBARAZO

Dieta de la Embarazada

Está indudablemente demostrado que, libradas a sí mismas, la mayoría de las mujeres embarazadas aumentan más kilos de lo debido. Nos inclinamos a considerar normal un aumento que oscile entre los *9 y los 12 kilos* en el transcurso del embarazo, aunque hay especialistas que aconsejan algo menos.
El peso del chico al nacer está relacionado con el peso ganado por la madre. Según pruebas estadísticas resultantes de un estudio realizado en los EE. UU., sobre 100 chicos nacidos con más de 4,5 kilos, un 46 % estaba integrado por hijos de obesas (41 madres sobre las 91 que tuvieron los 100 partos). El bebé que nace con un peso superior al considerado medio, si bien puede ser más fuerte, está, por su excesivo tamaño, expuesto a problemas fetales y a traumatismos de parto de alto riesgo, que es factible evitar. Esto no significa, en modo alguno, que todo chico cuyo peso al nacer supere los 4 kilos deba sufrir *necesariamente problemas*, pero es preciso hacer notar que en tales casos hay una mayor probabilidad de que ello ocurra.
Lo saludable es, entonces, esforzarse por no engordar, porque el engorde de la madre está relacionado con el del feto, y, cuanto más aumenta la madre, más elementos de riesgo aparecen.
Una mujer embarazada no debe comer por dos; la dieta sólo debe cubrir sus necesidades y las de su hijo, preparándola, además para la lactancia.
Durante el primer trimestre, merced al escaso tamaño del feto, casi no hay incremento de las necesidades nutritivas. Es el período ideal para procurar el

ajuste del peso al que normalmente corresponde, aumentando o adelgazando sin recurrir a dietas drásticas y, menos aún, a la reducción de la ingesta de alimentos indispensables para la salud.
Durante el 2° y el 3° trimestre es aconsejable un suplemento de aproximadamente 200 calorías para cubrir las necesidades adicionales de los nuevos tejidos de la madre y el feto, del mayor esfuerzo de la madre para cargar al hijo en su seno y de un aumento del metabolismo basal.
Durante el 9° mes, pese a que el desarrollo del feto es grande, la demanda de alimentos disminuye, porque la madre reduce su actividad. Naturalmente, el enunciado aquí constituye un simple plan general, que en la práctica deberá adecuarse a cada caso particular, tratando, eso sí, de llegar a término con el peso previsto.

EL AUMENTO LOGICO PARA EL PRIMER TRIMESTRE ES DE UN KILO Y MEDIO. PARA LOS SEIS MESES RESTANTES, EL PROMEDIO DEBE SER DE UN KILO Y MEDIO POR MES.

La dieta de la mujer embarazada, aparte de cubrir las calorías, tiene que ser *completa*, es decir, aportar la cuota necesaria de proteínas, grasas, hidratos de carbono, agua, minerales y vitaminas.
Debe contemplar, además, dos aspectos importantísimos: ser armoniosa y adecuada. Esto no resulta muy complicado: basta agregar, a la dieta común de una mujer no grávida con peso normal y en buen estado de salud, 500 gramos por día de leche homogeneizada o sus equivalentes, para asegurar una alimentación correcta durante el embarazo. La composición promedio que la dieta exige es:

Hidratos de Carbono	54 %
Proteínas	16 %
Grasas	30 %

Proteínas

De 100 a 120 gramos por día, preferentemente de origen animal, para asegurar el aporte de todos los componentes esenciales que no siempre contienen las de origen vegetal. Una proporción sería: 2/3 de proteínas animales (carne de vaca, cerdo, cordero, pescados, aves, huevos, leche, quesos, embutidos, leche descremada en polvo agregada a la leche común o incluida en distintas preparaciones culinarias) y 1/3 de proteínas vegetales (porotos, garbanzos, soja, lentejas, chauchas, algas, maíz, frutas secas, espinacas, berro, etcétera).
Se deberán tomar todos los recaudos necesarios para evitar el inconveniente que, por su alto contenido de hidratos de carbono, produce la rápida fermentación de muchos de estos alimentos, lo que origina una nada deseable hinchazón abdominal y flatulencias.

Hidratos de Carbono

Con ellos se ha de cubrir el 50 ó 60 % de las calorías de la dieta, disminuyendo en el caso de un aumento de peso o de diabetes. Las fuentes recomendables son las verduras y las frutas; no resultan indispensables en cambio, el azúcar y los farináceos.
La ración lógica de pan es de 4 rebanadas diarias o su equivalente, como por ejemplo, 2 tazas de cereales.

Grasas

Es aconsejable disminuirlas, manteniéndolas sólo en un porcentaje del 25 al 30 % de la dieta.

Vitaminas

La carencia de vitaminas durante el embarazo puede producir trastornos de diversa índole y gravedad, en la madre y en el feto, que es necesario evitar. Enumeraremos rápidamente algunos de ellos con el objeto de subrayar la importancia de este aporte para la madre gestante. En el capítulo correspondiente se encontrará la lista detallada de las principales fuentes animales y vegetales proveedoras de vitaminas.
La carencia de vitamina A en la alimentación, durante esta época, puede manifestarse mediante infecciones, partos prematuros, enfermedades del embarazo y problemas dentarios.
Respecto de las del grupo B, conviene reforzar la dosis de B_1, pues su falta contribuye a la formación de polineuritis de la gestación; la B_{12} es importante para combatir la anemia del embarazo; el déficit de vitamina B_2 provoca alteraciones de piel y mucosas, y, en cuanto a la ausencia de ácido nicotínico, es capaz de originar pelagra, enfermedad general crónica y progresiva, que se caracteriza sobre todo por problemas cutáneos, además de trastornos digestivos, debilidad y alteraciones del sistema nervioso central, muy grave en el embarazo.
La vitamina C es esencial durante este periodo como protectora, sobre todo, del metabolismo óseo y la elaboración de progesterona y hormonas corticoides. La carencia favorece los abortos, la disolución del embrión y la disminución de la inmunidad materna.
La falta de vitamina D contribuye a provocar alteraciones esqueléticas (raquitismo), disminución de la actividad fetal, y caries en la madre. Su mejor absorción requiere una apropiada exposición al sol y al aire libre. Es importante, sin embargo, tener en cuenta que *la sobredosis de vitamina D puede dañar al feto.*
Existen pocas probabilidades de que haya deficiencia de vitamina E en dietas a las cuales algunos atribuyen abortos y partos prematuros, pues, como hemos dicho anteriormente, esta vitamina se encuentra, en proporciones variables, en casi todos los alimentos.

Durante el último mes del embarazo, es aconsejable introducir un suplemento de vitamina K, útil para la prevención de problemas fetales.

Minerales

Calcio

Su carencia produce, en la mujer embarazada, excitabilidad neuromuscular, calambres, caries, descalcificación, trastornos de la coagulación, aumento de gestosis (enfermedad del embarazo), partos prematuros.
Si es intensa, puede producir raquitismo fetal, el desarrollo precario de dientes y hasta la tetania, afección nerviosa con accesos de contracciones musculares dolorosas del recién nacido.
Tampoco su exceso es recomendable, pues disminuye la elasticidad de la cabeza del feto, tan necesaria para recorrer el canal de la pelvis durante el parto. Como ya vimos, sólo en los productos lácteos hay calcio: 2 gramos de este elemento se obtienen con 140 gramos de leche en polvo, 200 gramos de queso semiduro, 1 litro y medio de leche, 10 yogures ó 300 gramos de queso blando.

Fósforo

Es necesario asegurar, mediante la dieta, la provisión de 2,6 gramos diarios de este mineral. No debe haber predominio de calcio ni de fósforo para evitar el entorpecimiento de la absorción intestinal. Su carencia es imposible, pues está difundido en muchos alimentos.

Yodo

En zonas cercanas al mar, su proporción en la dieta corriente suele ser suficiente. De lo contrario, algunos profesionales sugieren un suministro adicional de yodo a la mujer gestante. Fuentes: Aceite de hígado de bacalao, huevos, quesos, leche, cebolla, moluscos y pescados.

Sodio

No se debe restringir en las mujeres con función renal normal, ya que el embarazo aumenta los requerimientos de sodio del organismo. Sin embargo, algunos especialistas recomiendan cierta disminución durante el último trimestre.
Fuentes: sal común o de mesa, alimentos diversos, sobre todo los proteínicos, en mayor proporción que las legumbres, los granos y las frutas.

Líquidos

La sed de la embarazada debe satisfacerse con agua, soda, agua mineral o infusiones. El alcohol ingerido en pequeñas cantidades no influye negativa-

mente, pero su ingestión desmedida puede determinar fenómenos irreversibles en el feto.

Embarazo y Gordura

Entre las gestantes hay entre un 20 y un 45 % de obesas. El embarazo suele actuar como factor desencadenante de la obesidad o agravante de una obesidad preexistente, especialmente en las prediabéticas.
El mecanismo de acción se produce, por un lado, porque el embarazo origina un importante cambio en el equilibrio metabólico y hormonal, y, por el otro, a causa del impacto psicológico que provoca.
Es importante adoptar medidas para impedir que la obesidad avance, más aún si la gestante padece una obesidad previa.

Dieta después del Parto

Así como muchas mujeres engordan kilos de más cuando esperan un bebé, otras sufren este problema una vez que el niño ha nacido.
Muchas incluso, siguen creyendo que para tener más leche deben comer por dos. *Esto no es necesario en absoluto.*
Sólo se necesitan 1000 calorías diarias para cubrir la cuota de leche que el bebé consume y la actividad extra que la madre debe desarrollar. Y es suficiente.
Más aún: si la madre tiene exceso de peso, puede hacer un régimen para adelgazar mientras amamanta a su hijo, sin que por ello desmejore la calidad de su leche.
En condiciones normales, las exigencias se limitan a una alimentación equilibrada; la leche es el *único* alimento que conviene aumentar en todos los casos. La madre que amamanta debe ingerir de 1 litro a 1 litro y medio de leche por día.
Con respecto a los demás alimentos, basta seguir una dieta variada. Cuando hay algunos kilos de más, en cambio, una dieta reductora (limitada en grasas e hidratos de carbono) resulta oportuna.

LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

El Bebé Crece

Alrededor del sexto mes, cuando el comienzo de la dentición origina en el niño la imperiosa necesidad de morder –sumada a la hasta entonces prevalente de chupar–, ha llegado la hora del destete, es decir la gradual supresión de la lactancia por amamantamiento o biberón, no la de la leche (imprescindible en el transcurso de toda la infancia), que poco a poco será reemplazada y acompañada por otros alimentos.
Inicialmente, se recurre a una dieta mixta –es decir, semisólida, como transición de la dieta líquida para que el bebé se familiarice con la cucharita, etcétera, sustituyendo una de las 5 a 6 tetadas o mamaderas diarias por un plato de sémola, semolín, vitina o productos similares, o bien féculas del tipo de la tapioca. A medida que el pequeño se acostumbra, la sopa ha de ser cada vez más espesa, con el agregado, al principio, de queso rallado, y, ya en un par de semanas, carne magra finamente desmenuzada. Aceptadas las primeras papillas, se incluye un postre, por ejemplo una manzana al horno o cruda, o una gelatina. Cuando el almuerzo constituya un hábito, será posible introducir variaciones, como pollo en lugar de la carne, o medio huevo duro.
De la dieta integrada por 2 ó 3 mamaderas diarias y el almuerzo completo, pasa a la dieta sólida –2 mamaderas, 1 almuerzo y 1 merienda–, y hacia el noveno mes ingiere una sola mamadera (puede hacer falta otra de noche) más el almuerzo, la merienda y la cena. Pero a los doce meses –conviene subrayar que no hablamos aquí de fechas prefijadas por un estricto calendario sino de períodos aproximados, coincidentes con la maduración y el ritmo individuales–, el niño debe abandonar definitivamente las mamaderas y valerse de tazas, vasos, platos, cucharas, tenedores, para ingerir con la menor ayuda posible (aunque ensucie y se ensucie) su alimento cotidiano, constituido ya, como el de toda la familia, por desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Es muy importante tener siempre presente que la sobrecarga de hidratos de carbono en la dieta del bebé resulta engordante y favorece los trastornos fermentativos, razones por las cuales se deberá evitar, desde el comienzo, el abuso de los clásicos menús compuestos por sopa de fideos o arroz, puré de papa y/o batata y, a modo de postre, banana con azúcar o miel. El niño así alimentado puede ser un gordito aparentemente saludable cuya dieta, sin embargo, resulta inadecuada por su exceso de hidratos de carbono, su escasez de proteínas (carnes, huevos, quesos, etcétera), su bajo aporte de hierro (contenido en la carne de vaca, el hígado, el huevo) respecto de la cantidad que el organismo requiere para ganar glóbulos rojos, y, en general, su limitada pro-

porción de vitaminas y minerales (vegetales y frutas), sin duda indispensables en alto grado.
En consecuencia, las cuatro comidas diarias aludidas han de incluir necesariamente:

- *Carnes* magras cocidas, de vaca, aves, pescados (a los que previamente se quitarán todas las espinas), mariscos, batracios, y, una vez por semana como mínimo, vísceras, entre ellas hígado, sesos, riñón, mollejas. Las carnes deberán ser cortadas en muy pequeños trozos, cuyo tamaño irá aumentando progresivamente, a medida que los aún recientes hábitos masticatorios del niño se afirmen.
- *Vegetales* crudos o cocidos, inicialmente desmenuzados o rallados y luego en trozos cada vez mayores, con el mismo criterio que las carnes. Calientes o fríos, gratinados y/o con salsa blanca, en budín, en ensaladas.
- *Huevos* enteros (clara y yema), duros, poché, pasados por agua, fritos (sólo de tanto en tanto), revueltos con queso y/o verduras, en tortillas (preferentemente al horno), o empleados en comidas y postres.
- *Frutas* frescas crudas (salvo frutillas, que hasta los 5 años se consumirán únicamente en mermeladas), peladas y cortadas con más frecuencia que pisadas o ralladas; en ensalada; en jugos, incluido el de tomate –éste y el de naranja se le administrarán a partir de las 2 ó 3 primeras semanas de vida–; en compota. También en compotas, las frutas secas suelen ser aceptadas, y contribuyen, como el agua de orejones o de ciruelas secas (tras una noche de remojo), a combatir el estreñimiento.
- *Pan* tostado o duro (desde los siete meses), fresco, con manteca y jalea o mermelada, o reducida cantidad de dulce de leche casero, o cualquiera de los quesos permitidos.
- *Quesos*; todos, excepto los grasos o fermentados.
- *Leche* y sus derivados.
- *Pastas* frescas (caseras si son rellenas) o secas, hervidas, con manteca o salsa blanca o de tomates (no envasados) y queso rallado, o gratinados al horno, o en caldo, en todos los casos espaciadamente.
- *Arroz* (también con limitaciones en la frecuencia y la cantidad) hervido, en preparaciones como las indicadas para las pastas, o en budín o croquetas, uno y otras al horno, o frío en ensaladas.
- *Bizcochos o galletitas*, en cantidad debidamente controlada.
- *Cereales y féculas*, con leche o caldo, evitando el exceso.
- *Postres*, en general caseros, no almibarados y poco engordantes; entre ellos flan, gelatinas con frutas; sin asiduidad tartas (de ricota o de frutas), arroz con leche y, muy de vez en cuando, budines, tortas, alguna masita, helados sencillos, un trozo de chocolate.
- *Líquidos* abundantes, con especial predominio de leche y jugos de frutas frescas; cocoa, café o té con bastante leche; agua (mineral sin efervescencia si las condiciones de la zona lo requieren); sólo ocasionalmente, en fiestas y cumpleaños, o en algún paseo, bebidas gaseosas, y aún entonces

con mesura. Por lo demás, se ha de evitar el abuso de carne vacuna –tan común en nuestro medio que numerosos chicos no conocen otra, excepto la de pollo, durante años–; el de harinas, pastas, pan y, sobre todo, productos de panadería; el de fritos, grasas, dulces y alimentos muy condimentados; el de bebidas gaseosas, en particular las azucaradas; el de golosinas, fundamentalmente caramelos, pastillas, chupetines, que ocupan el lugar de los nutrientes verdaderos y suelen ser causantes de caries prematuras, cuando no de trastornos digestivos. A la inversa, aumentar el consumo de frutas y verduras crudas, leche y huevos, en general escaso entre nosotros, es imprescindible.

El Aprendizaje y la Familia

A partir del momento en que se incorporan los primeros sólidos a su dieta –y aun antes si toma leche en biberón o en taza–, el pequeño intenta reiteradamente, alimentarse solo: tales esfuerzos deben ser alentados, valiéndose de una discreta y atenta vigilancia.
También en ese período, al enfrentarse el niño con una amplia variedad de sabores nuevos, aprende a manifestar claramente sus preferencias y rechazos, que han de ser respetados porque de lo contrario, en busca de defensa contra la presión, puede mostrarse inapetente. El respeto a las indicaciones de los padres, está basado en el destierro de toda insistencia – reproches, amenazas, engaños, promesas, halagos, distracciones– y ejercido en una atmósfera tranquila, alegre, libre de tensiones. Los padres deben tener la precaución de servirle raciones limitadas; el tino de emplear utensilios acordes con el tamaño y la capacidad de manipulación de su hijo, el que adquirirá cada vez mayor destreza en la práctica de su incipiente independencia y llegará a ingerir alimentos en la medida de sus necesidades, ya que, si su apetito no ha quedado satisfecho, él mismo pedirá más comida.

La Inapetencia (anorexia)

El problema de la inapetencia (anorexia) merece consideración especial. Numerosos padres de chicos aparentemente saludables y bien alimentados suelen presentarse ante el pediatra con la queja de que "no come nada", "apenas picotea del plato como un pajarito", "no engorda", "ya no sabemos qué más hacer"... Casi siempre, la respuesta acertada será, probablemente: "Nada más; ya hicieron demasiado". Una respuesta de esta índole tal vez suene bastante dura, pero si en realidad el niño atraviesa un período de inapetencia, es posible que se deba, precisamente, a la exagerada ansiedad depositada en la comida por ciertos padres cuyo desconocimiento de las características del desarrollo infantil favorece no pocas conductas equivocadas, como la insistencia ya aludida.
Tanto las modalidades alimentarias del niño como las etapas de su crecimiento, son cíclicas, variables, sujetas a visibles altibajos que sólo excepcio-

nalmente encierran la posibilidad de problemas, presentes o futuros, y en general responden a pautas por completo normales.
Si verdaderamente hay inapetencia más o menos constante y ésta no tiene su origen en alteraciones orgánicas, ni en una carencia de actividad física, aire libre y sol, habrá que buscar la causa en una mala relación del chico con la comida, e incluso con la madre o quien se encarga de alimentarlo, es decir, una reacción adversa —quizá de protesta, quizá tendiente a afirmar su individualidad, o a atraer sobre sí la atención, y por ende el cariño, de los otros— ante determinadas personas o actitudes, que él exterioriza mediante negativas y desganos tenaces. Cuando ello ocurre, la solución radica no tanto en cambiar el régimen alimentario (cuya variación es indispensable desde el comienzo y en cualquier caso) sino en una profunda modificación del comportamiento, tanto del chico como de quienes comparten con él ese conflicto.
La preocupación del por qué "no engorda" un chico, es superflua y errada. El bebé regordete se ha ido transformando en un chico que crece de acuerdo con un ritmo diferente, que "se estira" en lugar de "ensancharse". Si su peso mantiene la adecuada proporción con su edad y su talla, no habrá motivo alguno para temer trastornos o alteraciones, sobre todo cuando los intereses y las actividades del niño permanecen sin cambios indeseables dentro de su particular nivel individual.
Nada justifica la todavía arraigada creencia según la cual el *engorde*, en el transcurso de la infancia, significa progreso, fuerza, resistencia, protección y hasta belleza. Difícilmente un chico gordo goce de más salud física y psíquica, de mayores ventajas o de más encanto que uno delgado. Por el contrario, le bastará integrar un grupo de su edad para verse soslayado a menudo en algunos aspectos y rezagado en otros, sobreexigido siempre y con frecuencia inferiorizado y sin ayuda. Así puede llegar a elegir, como única salida, el total aislamiento.

La Constipación (estreñimiento)

Al margen de las enfermedades en las que se presenta como un síntoma, la constipación del niño sano está directamente vinculada con su alimentación y, en muy alto grado, con la ingestión insuficiente de líquidos. En gran medida influyen, además, su actividad física y su estado nervioso. Pero hay otro factor fundamental: el ritmo biológico propio de cada chico, que no obedece a normas culturalmente impuestas y tampoco a ninguna "tradición" familiar. Según ha sentenciado un viejísimo mito, el organismo humano necesita, forzosamente, que la evacuación intestinal se realice todos los días sin excepción, y si nada lo impide, siempre a la misma hora; quienes no cumplen el "precepto", corren el riesgo de fantasmales autointoxicaciones. Y, puesto que los chicos son particularmente vulnerables, muchos padres, sin duda bien intencionados, procuran ejercer su autoridad y su poder de adultos sobre ellos, aun en ese terreno, desde la más temprana edad. Para lograrlo, pi-

den, explican, reglamentan, dan órdenes, e incluso, con enorme frecuencia condenan al pequeño a permanecer sentado largo tiempo, quiera o no, en la bacinilla –sujeto por la madre si todavía no conserva el equilibrio– o en el inodoro. Pero cuando el sistema resulta infructuoso, ya sea porque el niño no ha adquirido el control de sus esfínteres –lo que recién cabe esperar después de los 2 años–, ya porque se resiste a aceptar compulsiones –actitud típica de los mayorcitos–, los convencidos padres apelan a una vasta gama de recursos: supositorios, enemas, purgantes y laxantes, que, además de provocar molestas e innecesarias irritaciones, retardan o detienen tan importante aprendizaje justamente en su etapa inicial.
La evacuación intestinal debe ser regular y periódica, de acuerdo con el ritmo individual, con la cantidad y la calidad de la alimentación (véase DIETA PARA PERSONAS CONSTIPADAS), con la abundancia y el tipo de líquidos ingeridos, con la mayor o menor actividad física que se desarrolla, con la tensión personal y circundante, con las posibilidades de relajación: *el simple hecho de no evacuar diariamente no entraña riesgo alguno.* Sí lo entraña, en cambio, la obsesión de los padres, la que indiscutiblemente ocupa el primer puesto entre las causas de constipación del niño sano. Si el error persiste, el chico puede llegar a ser un adulto constipado.

El Chico Gordo

Muchas madres de chicos gordos se preguntan si sus hijos pueden ser sometidos a un tratamiento adelgazante. Casi siempre, esta pregunta encubre el temor de que un tratamiento de tal naturaleza los debilite, los vuelva anémicos o proclives a contraer enfermedades. Naturalmente, todo ello puede ocurrir si los chicos no se alimentan bien, si el tratamiento elegido es inadecuado o si se optan por improvisadas dietas caseras.
Pero es necesario establecer con claridad que los alimentos que ayudan a crecer a los chicos no tienen relación alguna con los que contribuyen a engordarlos; que los chicos pueden hacer una dieta correcta para recuperar el peso normal, sin ningún peligro, y que la obesidad infantil constituye un problema cuya solución se ha de encarar a tiempo, sin esperar que se arregle cuando "se desarrolle", porque la obesidad no se arregla por sí sola. Tampoco es una expresión de salud: la creencia de que "los chicos gordos son más sanos" encierra un gran error. Sí se puede afirmar, en cambio, que un chico gordo será generalmente el blanco de las bromas de sus compañeros a los que tendrá dificultad para seguirlos en sus juegos. Del mismo modo que tropezará con serias dificultades para llegar a su peso normal tras haber arrastrado tantos años de sobrepeso.
Hay tres factores importantes en la obesidad infantil:

- La sobrealimentación
- El ambiente familiar
- La falta de actividades físicas

Si su familia come mucho, él también se acostumbrará a comer en abundancia.
Si le sirven plato tras plato es muy probable que se esté alimentando en medida mayor que la requerida por su organismo y, en consecuencia, será un chico gordo.
Igualmente importante es el valor que su familia otorga a la comida: si para darle un premio se le hace una torta, y si para manifestarle cariño se lo atiborra con suculentos platos de muchas calorías, la comida adquiere un valor que no tiene. Un paseo agradable o juegos con chicos de su edad son, para el pequeño, mejores regalos y muestras de cariño que un plato de comida.
La obesidad y la falta de actividad física configuran una especie de círculo vicioso: cuando un chico está gordo, tiene pocas ganas de moverse, y al moverse menos gasta menos energías. Resultado: engorda más.
En líneas generales, la dieta de un chico es similar a la de los adultos, tanto respecto de los alimentos permitidos como de aquellos que requieren limitaciones.
Para ayudar al chico a recuperar su peso normal, los padres deben inducirlo a realizar actividades físicas, gimnasia, deportes, juegos, caminatas, etcétera, y fomentar, además, la actividad social con compañeros de su edad, de manera que gradualmente vaya encontrando placeres y satisfacciones fuera de la cocina.
En cuanto al promedio de descenso, no es conveniente que el chico baje, entre los 4 y los 12 años, más de 2 kg mensuales, ya que su simultáneo crecimiento está implícito en el peso, y cualquier exceso en la reducción provocaría un riesgoso desequilibrio. Por lo tanto, en ningún caso se debe presionar al chico para que adelgace: las explicaciones claras y tranquilas rendirán sin duda frutos mucho mejores que la sobreexigencia, la ansiedad y la compulsión.

Modelo de Dieta para Adelgazar

(Para niños de 2 a 12 años)

Alimentos medidos (por día)

Leche:	3/4 litros en todas las edades o su equivalente en queso.
Carne:	2 porciones pequeñas entre los 2 y 6 años de edad 2 porciones medianas en la edad escolar (Preferentemente carne asada, al horno, a la plancha o a la parrilla)
Vísceras:	1 ó 2 veces por semana, reemplazando a la carne (Hígado, riñones y sesos. Evitar embutidos y carne de cerdo)

Huevos:	1 crudo o cocido (frito, sólo 2 veces por semana)
Pan:	2 a 5 rebanadas medianas hasta los 6 años de edad. 5 a 7 rebanadas medianas en la edad escolar.
Manteca o aceite:	1 a 2 cucharadas soperas en total, hasta los 6 años de edad. 2 cucharadas en la edad escolar.
Legumbres:	1 a 2 veces por semana como mínimo, reemplazando a parte de la carne
Cereales:	1 ración mediana, (no imprescindible) diariamente
Cremas:	No son indispensables
Queso:	Tampoco lo es, pero constituye un excelente sustituto de la leche

Verduras frescas
1 ración diaria como mínimo, preferentemente 2. Una porción de las verduras puede ser cocida, pero en poca agua, que luego se empleará en la preparación de la sopa.

Frutas frescas

Por lo menos 3 ó 4 porciones diarias de cualquier fruta, con excepción de bananas, uvas, duraznos e higos, que contienen mayor cantidad de calorías. En cuanto a las frutillas, ya hemos dicho que están vedadas hasta los 5 años, excepto en jalea o mermelada.

Indicaciones

- El jamón desgrasado o las salchichas de Viena pueden sustituir a la carne, que sea cual fuere su tipo, requiere la eliminación de las partes grasas visibles.
- El azúcar puede ser reemplazado por edulcorantes, *siempre que el médico lo apruebe.*
- La sopa de verduras, si bien no engorda, tampoco es imprescindible.

LA ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Dieta Normal

El crecimiento rápido en la adolescencia es un fenómeno que depende, sobre todo, de las glándulas endócrinas, y dura alrededor de tres años. En las chicas suele iniciarse cerca de los 11 años y durar hasta los 14 ó 15; en los muchachos, alrededor de los 13 años hasta los 16 ó 17.
Las exigencias alimentarias varían en este momento de la vida: como es lógico, para soportar el "estirón" característico de tal período, el adolescente necesita más comida que el niño; además, aumenta la capacidad de su estómago, todo lo cual produce, por lo general, un apetito bastante pronunciado.
Pero esto no significa que necesite comer "más de todo", como erróneamente se supone, para desarrollar un crecimiento normal.
Otro error común es el de creer que el adolescente gordo no puede hacer régimen para adelgazar porque se encuentra en la "edad del crecimiento". La realidad es que necesita determinados alimentos para crecer, *pero no cualquier clase de alimentos.*

Guía de Alimentación Diaria

Leche y sus derivados

4 ó más vasos diarios de leche, o, puesto que en este grupo entran tanto la leche como sus derivados (queso, manteca, crema, yogur) cabe la posibilidad de sustituir unos por otros. Ejemplo: 2 vasos de leche, 1 porción de queso y 1 yogur para integrar la dieta diaria.

Carnes

2 ó más porciones diarias. Pueden ser de carne vacuna, cordero, cerdo, vísceras, aves, pescados, mariscos y fiambres.

Verduras

2 ó más porciones diarias. Es importante la variación, no sólo en las clases de verduras sino también en formas de cocción. Las papas y las batatas resultan inconvenientes más de 2 veces por semana.

Huevos

2 por día.

Cereales

La ingesta de 6 rebanadas de pan diarias constituye un buen promedio.
Las harinas, las pastas y el arroz no son alimentos diariamente imprescindibles en la dieta; con 1 ó 2 veces semanales es más que suficiente.

Frutas

2 ó más porciones diarias; se pueden comer sin limitaciones y en la mayor variedad posible.

ESTOS SON LOS ALIMENTOS NECESARIOS. LOS DEMAS RESULTAN PRESCINDIBLES O CONSUMIBLES EN FORMA LIMITADA.

Dieta para adelgazar

Todos los adolescentes, y no sólo los que están gordos, tienen preocupaciones estéticas respecto de su propio cuerpo; ello es muy lógico.
En ese período tan especial de la vida, en el que ocurren tantos cambios físicos, fisiológicos y psíquicos, los "kilos de más" son vistos como un impedimento especialmente molesto para una buena convivencia y una mejor competencia con la gente de la misma edad.
Muchas chicas se sienten especialmente "acomplejadas" cuando están gorditas y recurren a los más variados y extravagantes medios para adelgazar: o no comen nada o caen en dietas improvisadas y exóticas, por lo general inútiles y cuando no peligrosas. Las famosas pastillas para quitar el apetito y el hecho de seguir consejos de amiguitas tan desorientadas como ellas, las conducen a situaciones de alto riesgo con más frecuencia que la deseable.

EN LA ADOLESCENCIA SE PUEDE Y SE DEBE ADELGAZAR CUANDO SE PESA MAS QUE LO NORMAL, PERO CUIDANDO DE HACER UNA DIETA EQUILIBRADA

La movilización física desempeña un papel muy importante. Se ha comprobado que más que el exceso de comida la falta de movimiento es el factor de mayor influencia en la gordura del adolescente. Dos chicas pueden tener exactamente las mismas características básicas, pero si una de ellas pasa el día sentada, estudiando, mirando T.V. o haciendo trabajos que no requieren movimiento, mientras que la otra practica deportes, hace gimnasia, camina bastante, baila, no cabe duda alguna que el peso de las dos será por completo diferente.
Todos los adolescentes atraviesan períodos de inestabilidad, ansiedad y tensiones que pueden descargarse comiendo, de modo que la necesidad de

comer responde no sólo a los requerimientos del crecimiento sino también a motivaciones psicológicas que es necesario detectar y ayudar a resolver con algo más que la masticación constante.

El adolescente (del latín: adolescens: que padece) es un ser humano que necesita ayuda. Ayuda que a veces consiste en darle la posibilidad de ser independiente, ya que tras de muchos jóvenes obesos se han encontrado madres sobreprotectoras que no los dejan crecer en libertad, aumentando las indecisiones propias de la edad e intensificando aún más los temores que naturalmente ya sienten.

En cuanto a la dieta en sí, después de los 12 años es posible seguir las dietas para adultos consignadas en este libro, complementándolas con gimnasia y deportes.

Tabla de Peso Aproximado para Niños y Adolescentes

	VARONES		MUJERES	
Edad (años)	Talla (cm)	Peso (kg)	Talla (cm)	Peso (kg)
2	86	12,300	84,9	11,700
4	102,2	16,100	100,5	15,400
6	114,4	19,900	113	19
8	124,7	24	124,3	23,600
10	135	29,400	134,6	28,800
12	144,9	35,700	146,5	36,600
14	154,1	41,800	156	46
16	162,3	49,400	160,5	50,300
18	169	56,500	162,5	53,300

LA ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Aunque en la práctica se utiliza el término menopausia como sinónimo de climaterio, una y otro no son, en realidad, totalmente equivalentes.

El climaterio abarca un período de varios años –premenopausia, menopausia y posmenopausia– durante los cuales se realiza la adaptación del organismo femenino a las nuevas condiciones creadas por la declinación de la función ovárica. Es, por lo tanto, un proceso fisiológico, al igual que la pubertad o el embarazo. En cambio, la menopausia indica únicamente la época de cese de la menstruación.

Durante la fase premenopáusica predominan las irregularidades del ciclo menstrual, que concluyen con la última regla, esto es, en la actualidad, aproximadamente entre los 45 y los 50 años, como edad promedio.

Para muchísimas mujeres, ese período implica sólo algunos pequeños trastornos por los cuales casi no se preocupan y que en nada modifican su existencia habitual. Respecto de ellas, se puede afirmar que atraviesan un climaterio normal, en el cual se establece un equilibrio endócrino más armonioso, a veces, que el anterior. En efecto, la salud física y moral de la mujer suele ser entonces mejor que antes del climaterio y el cambio producido puede proporcionarle una serenidad completamente desconocida para ella.

La práctica de deportes, la higiene, los masajes, los regímenes, la cosmetología, el arte de los peluqueros y una ropa adecuada –la que hoy se confecciona en variedad suficiente para elegir no es envejecedora–, han cambiado por completo el momento de la "jubilación". Según destacados especialistas, tanto interna como externamente la mujer pasa de una femineidad biológica a una femineidad espiritual. Pero alrededor de un 20 % de las mujeres, en esas mismas circunstancias, presenta ciertos trastornos que requieren la intervención profesional: sofocos, dolores de cabeza, hipertensión, estreñimiento, insomnio, depresión, irritabilidad, obesidad, etcétera. Afortunadamente, la ciencia médica cuenta hoy con eficaces elementos para tratar exitosamente el problema.

En cuanto a la obesidad, producto de un organismo descompensado, es la consecuencia de una vida sedentaria y de la sobrealimentación. Atiborrarse de dulces y suculentas comidas puede ser una compensación sustituta en los momentos difíciles, ante esa aparente soledad de la mujer que, tras haber consagrado toda su vida al hogar, advierte de pronto que sus hijos ya son grandes y no la necesitan como antes, y que incluso el marido, en pleno apogeo de sus actividades, no le dedica demasiado tiempo. Lo real, sin embargo, es que la mujer se halla en el mejor momento para concretar sus aspiraciones más profundas (aquellas que durante tanto tiempo permanecieron relegadas), para ocuparse más de sí misma y gozar de la independencia que nunca tuvo

cuando estaba "atrapada" por las tareas domésticas y el cuidado de su familia. Si lo hace, no necesitará consolarse comiendo y verá disiparse la idea de que ya nada vale la pena y de que irremisiblemente "está en edad de engordar".

LA MENOPAUSIA ES, EN LA VIDA DE LA MUJER, EL MOMENTO EN QUE MAS DEBE CUIDARSE, PARA COMENZAR SUS "SEGUNDOS 50 AÑOS" EN EL MEJOR ESTADO ORGANICO Y PSIQUICO POSIBLE.

¿Debo Consultar al Médico? [1]

Indicación	Puede no ir	Preferible que vaya	Vaya urgente
Grado de gordura.[2]	Hasta 20 % de sobrepeso	De 20 a 40 % de sobrepeso	De 40 % en adelante de sobrepeso.
Antigüedad de la gordura	Reciente	Hace un tiempo	Desde chico
Tratamientos anteriores	Ninguno	Hasta 2	Más de 2
Ganas de ir	Ninguna	Algunas	Muchísimas
Cree poder bajar de peso solo	Claro	Unos pocos kilos	¡Ni por broma!
Complicaciones con otras enfermedades	Ninguna	Un poco	Muy complicado.
Desea hacer ayuno completo	No	No	Si

[1] Marque con una cruz los casilleros que correspondan a su caso.
[2] Mire su peso en la tabla de la pág. 102. Vea cuanto le sobra. Divida lo que sobra por su peso ideal y multiplique por 100. Ese es el porcentaje de sobrepeso. Por ejemplo si Ud. pesa 82 kg y debe pesar 63 kg, su exceso de peso es 19 kg.

```
19,0  |_63_
010    0,31
```

$0,31 \times 100 = 31$

Por lo tanto sobrepesa 31 %.

LA VEJEZ

Necesidades Nutricionales

A la inversa de lo que suele suponerse, las necesidades nutricionales en la edad avanzada no son muy diferentes de las del adulto joven. De acuerdo con estudios dietéticos, bien fundamentados, las principales variaciones corresponden: a la rapidez y la suficiencia de la absorción y de la digestión, a la utilización de proteínas, calcio y algunas vitaminas, a la disminución del apetito, a menudo vinculada con la de la actividad. Los hábitos dietéticos inadecuados, frecuentes entre los viejos –por ejemplo la excesiva simplificación de la dieta, basada casi siempre en la ingestión de alimentos calorígenos puros como azúcares, harina blanca y grasas, y en el escaso consumo de carnes magras, huevos, leche y quesos, verduras y frutas– tienden a acelerar los cambios aludidos. Precisamente, es a partir de tales alteraciones que se ha de prescribir un régimen alimentario conveniente, adaptado a los diferentes tiempos de nutrición, para facilitar la ingestión y la digestión de los alimentos y la absorción de sus nutrimentos.

Diversas razones justifican ampliamente esta necesidad, cuyo origen se halla en tres factores primordiales: Alimentación, Metabolismo y Excreción.

Alimentación. *Boca*: tanto la falta de piezas dentarias y la presencia de prótesis (a veces defectuosas), como el gradual debilitamiento de la mandíbula dificultan la masticación. *Estómago*: los fermentos disminuyen, y desde la séptima u octava década de vida –a veces antes– suele haber gran carencia de jugo gástrico y muy escasa movilidad estomacal.

Metabolismo. Con ciertas excepciones –por ejemplo el caso extremo de los individuos que presentan aceleración de los procesos de involución y a causa de ello pierden continuamente sus reservas–, hay un descenso del metabolismo basal, cuyas consecuencias más comunes pueden incluir anemia, aumento de la urea y del ácido úrico, elevación del colesterol en el plasma y del nivel de la glucosa en la sangre de los no diabéticos.

Excreción. *Riñones*: se puede producir una paulatina reducción en la eficiencia de la función renal, en ocasiones con enfermedades crónicas del riñón.

Intestino: la hipotonía (disminución de fuerza o tono de un órgano contráctil) intestinal dificulta la evacuación de las heces. *Piel*: en relación con las personas jóvenes la evaporación de agua disminuye un 50 %, aproximadamente, en los viejos, cuya piel es seca. La eliminación, entonces, resulta inferior por esa vía, lo que hace más necesaria aún la abundante ingestión de agua.

Alteraciones mayores. Entre los 70 y 80 años se observa una tendencia a la arterioesclerosis; también la hipertensión arterial suele ser más común en esa

edad, y el riesgo de hemorragias cerebrales puede aumentar. La función cardiaca tiende a reducirse, y el sujeto puede llegar a padecer cardiopatías crónicas. Asimismo, es posible la aparición de afecciones como diabetes, artritis, osteomalacia y osteoporosis (reblandecimiento progresivo de los huesos, la segunda de carácter senil). En cuanto al hígado, conserva en la vejez –si no ha sido maltratado– su actividad funcional y es muy resistente a los agentes hepatotóxicos. El sistema nervioso central, en cambio, está más expuesto a la posibilidad de lesiones y alteraciones capaces de disminuir la visión, la audición, la atención, la concentración y la memoria. Respecto de los niveles biológicos, suele haber descenso del ácido ascórbico (vitamina C), el potasio, el magnesio, el sodio y el fósforo.

Todos estos trastornos, no obstante, y muchos otros –algunos más serios–, pueden ser demorados, atenuados y aun evitados, al menos parcialmente, mediante la observación cuidadosa y continua de las elementales normas aptas para la protección de la salud, que han de incorporarse como hábito desde el comienzo de la vida, y no a último momento, cuando la perturbación se deja sentir.

El Enfoque Apropiado

La generalizada convicción de que en la vejez normal se requieren menos estímulos que en la edad adulta y en la juventud, es absolutamente errónea y desemboca en los hechos, para no pocas de sus víctimas, en la prematura aceleración de un envejecimiento productor de serios deterioros, o en lo que cabría llamar una "muerte lenta". Pese a las modificaciones anatomofuncionales que suelen presentarse en la vejez –no siempre alarmantes ni relacionadas con la edad cronológica–, nadie puede considerarla como una época en cuyo transcurso el individuo ha de permanecer aislado, recluido en un nocivo quietismo y al margen de cuanto ocurre a su alrededor, sea grato o ingrato. Todo lo contrario, ese individuo necesita y debe seguir dentro de la vida, con sus actividades y sus intereses habituales e incluso buscar nuevos intereses, cuyo ritmo, claro está, depende de la medida de sus posibilidades.

Los cuidados de la vejez serán, entonces, acordes con la edad biológica y no con la cronológica, o sea acordes con cada caso individual. Justamente por ello, las prescripciones alimentarias incluidas en este libro no tienen carácter curativo sino preventivo, tendiente a evitar el avance del deterioro orgánico, y hacen hincapié en puntos específicos: los alimentos y sus preparaciones; la adecuación al aparato digestivo; la corrección de hábitos, con frecuencia equivocados, en relación con la ingesta excesiva de excesivos hidratos de carbono y grasas y escasa cantidad de proteínas, vitaminas y minerales, como asimismo el hábito de consumir con insistencia un determinado alimento.

Conviene destacar, sin embargo, que en general los hábitos exigen particular

respeto si no resultan lesivos; cuando lo son, se han de corregir gradualmente para no afectar el psiquismo de la persona de edad avanzada, tan sensible a los cambios bruscos de cualquier índole. Ciertas medidas dietéticas, aplicadas sin miramientos, pueden originar efectos contraproducentes.
Cabe subrayar que la mencionada disminución del apetito en la vejez, sumada a la disminución de la actividad, especialmente física, provoca una reducción de las necesidades calóricas (aproximadamente un 10 % entre los 60 y 70 años, un 20 % entre los 70 y 80 años, y un 30 % después de esta edad). Si la disminución de calorías en el organismo supera tales porcentajes, considerados normales, y no se procede a compensarla, el individuo sufre desnutrición —que abrevia la duración de la vida—, asociada tanto a la falta como al exceso de peso, sobre todo a partir de los 60 años.

Obesidad en la Vejez. Su Tratamiento

El exceso de peso en la edad avanzada no sólo constituye en sí mismo una enfermedad (obesidad) sino también el origen de otras, casi siempre severas, además de encubrir en muchos casos a la mencionada desnutrición, que un divulgado error atribuye con exclusividad a las personas sumamente delgadas.
No obstante, el tratamiento es básicamente el mismo que se aplica a jóvenes y adultos, con idéntica precaución en cuanto al carácter gradual del descenso de peso, y con la expresa indicación, para los viejos, de que tal descenso no exceda los 500 g semanales. Respecto de la dieta, que necesariamente ha de tener en cuenta a los hábitos individuales —por lo común muy arraigados a esa edad—, es fundamental equilibrarla mediante el correcto y suficiente aporte de proteínas, vitaminas y minerales, abundancia de líquidos, disminución de grasas e hidratos de carbono, y reordenamiento de los horarios de las comidas para reducir con mayor facilidad el volumen de las raciones.
En la vejez, como en las otras etapas de la vida, se han de ingerir cantidades apropiadas de los alimentos que contienen los nutrientes esenciales, entre ellos los portadores de proteínas completas, de origen animal, que además poseen importantes minerales (hierro, calcio, fósforo, etcétera) y vitamians, como por ejemplo carnes vacunas, de aves, de pescados, vísceras, huevos, leche y sus derivados, en particular quesos y yogur. También vegetales crudos o cocidos —en especial los verdes y amarillos— y frutas frescas, que proveen proteínas incompletas y, en mayor proporción, valiosos minerales (calcio sobre todo, hierro, etcétera) y vitaminas (principalmente A y C), aptos para cubrir los requisitos de una dieta racional. Esta dieta incluye, además, cereales y pan, de preferencia integral (de 1/2 a 1 taza o de 2 a 4 rebanadas diarias), ambos dotados de abundante calcio. Todo esto permite prescindir de suplementos vitamínicos en polvo, gotas, comprimidos, inyectables o cualquiera de sus formas farmacológicas. Con respecto al agua, un elemento

vital con frecuencia inexplicablemente descuidado, ella resulta muy necesaria para estimular la función renal, la digestión y la evacuación (véase DIETA PARA PERSONAS CONSTIPADAS), a menudo dificultosas en la edad avanzada. No obstante la corrección del trastorno, se simplifica con la ayuda de 6 a 8 vasos de líquidos por día, más la acción del residuo natural de verduras, frutas y cereales de grano entero incorporados en la dieta, y sin recurrir a ningún medio artificial.

La distribución de las comidas debe facilitar el trabajo del aparato digestivo: en la edad avanzada, más aún que en la adulta, es imprescindible repartir el alimento cotidiano en 6, 7 u 8 ingestas, 4 de las cuales constituirán los tradicionales desayuno, almuerzo, merienda y cena –preferentemente liviana–, todos en cantidades limitadas. Cada una de las restantes comidas consistirá en 1 vaso de leche o de jugo de frutas, ó 1 fruta fresca, ó 1 yogur, etcétera, en diferentes momentos de la media mañana y de la media tarde. Asimismo, las comidas tienen que ser variadas –incluyendo un plato caliente en cada oportunidad–, y las preparaciones sencillas, lo cual no impide hacer atractiva su presentación. Así se logrará no sólo un mayor equilibrio en la alimentación sino también una disminución del volumen de comida ingerida, y, simultáneamente, una mejora de su asimilación, lo que implica incrementar su valor nutritivo.

Naturalmente, existen restricciones para el viejo (del mismo modo que para el adulto joven) y en particular para el obeso. Los alimentos con escaso poder nutritivo y muchas calorías, por ejemplo los ricos en grasas e hidratos de carbono, las conservas, los fritos, las salsas muy elaboradas, los dulces, los farináceos, los condimentos fuertes o abundantes, el exceso de bebidas alcohólicas, deben ser eliminados o reducidos a un consumo mínimo y tan sólo ocasional (véase LISTA DE ALIMENTOS CONVENIENTES E INCONVENIENTES). El viejo no obeso puede comer todo aquello que su organismo tolere sin malestares, y que no altere el equilibrio de la dieta. *Tanto él como el obeso deben recordar siempre la necesidad de ingerir diariamente entre 6 a 8 vasos de líquidos.* Por lo demás, la dieta es la misma que se emplea para los adultos.

Régimen de Vida. Hábitos Higiénicos

El sedentarismo común a la edad avanzada conspira contra el buen funcionamiento de todos los órganos, contra la posibilidad de vivir plenamente la madurez y de aprovechar al máximo la experiencia acumulada. Si la mala nutrición acelera el envejecimiento, no menos lo hace la falta de reposo adecuado y de actividades verdaderamente satisfactorias. En consecuencia, el movimiento –caminatas al aire libre y algún ejercicio o deporte practicado con moderación– es tan imprescindible como un sueño nocturno regular y reparador en habitaciones bien ventiladas, y breves descansos después del almuerzo y antes de la cena, para conservar un excelente estado de salud. Lo

mismo ocurre con el trabajo y las actividades intelectual, social y recreativa que, efectuadas sin excesos, constituyen indispensables pilares del equilibrio psiquico, de la guerra a la soledad, de la monotonía y la autoconmiseración, del "no dejarse estar", de la reconfortante y perdurable juventud interior, siempre que el interesado y quienes lo rodean colaboren con respeto y cariño, en lugar de exigencias, sermones y presiones.

El tabaco, enemigo de todas las edades, acentúa sus efectos nocivos con el paso de los años, poniendo en serio riesgo los sistemas circulatorio, respiratorio, nervioso, digestivo, hasta el extremo de originar severas enfermedades o intensificar las ya existentes, aún cuando sean leves o latentes, todavía sin manifestación claramente visible, como el enfisema (disminución de la capacidad pulmonar, por ruptura de las pequeñas membranas), la bronquitis crónica, el cáncer de pulmón y de laringe, el infarto cardíaco, los derrames y trombosis cerebrales. Sin excesos, no obstante, está permitido: el viejo puede fumar hasta 5 cigarrillos diarios.

El alcohol no es un alimento, pero tampoco constituye un problema para 15 de cada 16 personas. Esa sola persona (sobre 16), llámese bebedor fuerte o excesivo, o simplemente alcohólico, padece alteraciones en todas las áreas de su vida, desde los que afectan su organismo –en especial el hígado y el aparato digestivo, el sistema nervioso periférico (neuritis, calambres, hormigueos, etcétera)– y su psiquis, hasta los que trastornan su vida familiar, laboral, social, y le restan la mínima paz espiritual.

En definitiva, la edad avanzada puede llegar a ser un período de auténtico, tranquilo y fructífero bienestar, siempre que el individuo y los que lo rodean lo deseen sinceramente; siempre que uno y otros sepan aceptar con inteligencia, sin angustias, la realidad tal como la ven. Ello implica recibir de buen grado toda posible ayuda de "afuera", que incluye especialmente el apoyo del médico y, en caso necesario, del psicoterapeuta, tan desdeñado a menudo sin razón válida.

DIETA PARA PERSONAS CONSTIPADAS

Las siguientes instrucciones están destinadas a combatir el estreñimiento. Deben ser tomadas solamente como guía y no como regla general; la experiencia y las necesidades individuales adecuarán su aplicación.

Un Tratamiento Natural

Actualmente, el estreñimiento es considerado *un mal hábito*, y no la consecuencia de una enfermedad. Salvo en raras excepciones, usted puede corregirlo sin necesidad de medicamentos, con sólo seguir una dieta apropiada y adoptando prácticas saludables.

Causas de la Constipación

1. *Pérdida del hábito de evacuación en forma regular*; el intestino adquiere la costumbre de dominar la necesidad de eliminación, perdiendo la sensibilidad al estímulo, de modo tal que se establece el estreñimiento crónico.
2. *Tensión nerviosa*, una de las causas más comunes que provocan la postergación de la atención de las necesidades vitales. Hay que atenuarla con *relajación* y procurar que las ocupaciones y los problemas diarios no impidan disponer del tiempo indispensable para evacuar el intestino.
3. *Estados emocionales insatisfactorios*, como irritabilidad exagerada, excesiva emotividad, disgustos, preocupaciones, ansiedad, etcétera, favorecen el estreñimiento.
4. *Ingesta insuficiente de líquidos*, que contribuye a una evacuación seca y dificulta el movimiento intestinal.
5. *Vida sedentaria*, como la falta de ejercicio, caminatas y prácticas de deportes, o el excesivo reposo en cama, todo lo cual facilita la constipación.

La Dieta

- Tenga en cuenta que los vegetales ayudan a combatir el problema. Especialmente el repollo, la lechuga, el tomate, el coliflor, los rábanos, la espinaca, el apio, la achicoria y la remolacha. Trate de incorporarlos a su dieta diaria, pero sin excederse, ya que pueden resultar irritantes intestinales.

Guía Diaria

Al despertar masajee en círculo su vientre durante tres minutos y, si es posible, dedique igual cantidad de tiempo a hacer gimnasia. Esto "despertará" sus intestinos y favorecerá la evacuación.

Antes del Desayuno

Opte por tomar:

- Un vaso de jugo de frutas frío.
- Un yogur natural.
- Un vaso de agua de ciruelas secas puestas en remojo la noche anterior.
- Un vaso de agua con limón.

Comidas

En su transcurso, prefiera el pan de Graham o integral, y frutas crudas o cocidas, sin quitarles la piel.

Bebidas

Agua mineral fría, por lo menos:
1 vaso antes de cada comida.
1 vaso durante cada comida.
1 vaso después de cada comida.
Una cuajada o un yogur por día.

Indicaciones generales

- Cualquier tipo de medicación por vía oral o rectal debe ser prescripta por el médico.
- Conviene evacuar el intestino regularmente, lo que no significa en modo alguno la obligación de hacerlo todos los días: se trata, nada más, de responder al ritmo individual. En consecuencia, lo importante es atender esa necesidad, cuando se experimenta, sin demoras.
- Es preciso tomarse el tiempo suficiente en el baño; los intestinos que sufren constipación evacúan con mayor lentitud.

- Las comidas deben ser ingeridas con regularidad para lograr un movimiento intestinal regular. El número de ingestas diarias es muy importante, tanto como la cantidad y la calidad de los alimentos.
- No se debe comer con apuro; la masticación concienzuda ayuda al intestino a empujar mejor los residuos en todo su trayecto.

NO OLVIDE QUE EL MOVIMIENTO REGULAR DE SUS INTESTINOS CONSTITUYE UN BUEN HÁBITO, Y LA CONSTIPACIÓN O ESTREÑIMIENTO, UN MAL HÁBITO. NO ES ABSOLUTAMENTE NECESARIO EVACUAR TODOS LOS DÍAS.

DIETA PARA OBESOS ENFERMOS DE ÚLCERA GÁSTRICA Y DUODENAL

El tratamiento dietético consiste en neutralizar el ácido clorhídrico para impedir que siga irritando la zona ulcerada, ya sea en el estómago o en el duodeno, y para facilitar la cicatrización.
Es importante recordar que este tratamiento, seguido en el hogar o en una unidad hospitalaria, requiere descanso, absoluta tranquilidad y la supresión total del tabaco.

Período Agudo

El doctor Sippy fue el primero en proponer una dieta que, si bien no es la única posible, se sigue todavía, –introducidas ciertas modificaciones–, con resultados eficaces:
Leche descremada u homogeneizada cada hora.
Dos o tres días después, agregar:
Huevos (2) pasados por agua o poché.
Tostadas o galletitas "de agua" o pan blanco.
Requesón o queso crema.
Cremas coladas, preparadas con verduras (espárragos, remolachas, zanahorias, calabaza, chauchas, tomates, lechuga, zapallo, zapallitos).
Verduras en puré.
Flan horneado y con gelatina (dietéticos).
Omitir: té, café y bebidas alcohólicas. ¡Y ni un cigarrillo, por favor!

Período Crónico

Pasado el período agudo (por lo general 1 ó 2 días), es preciso cambiar la dieta incorporando alimentos diferentes:
Leche: en el desayuno, en la merienda y como reemplazante de otras bebidas.
Quesos: queso crema, requesón, quesos blandos y para untar.

Huevos: duros, pasados por agua, poché o revueltos; mayonesa casera dietética.
Carnes: vacuna, de aves, de pescados; blandas, jugosas, sin piel; al horno o a la plancha. Seso hervido. Jamón cocido desgrasado.
Sopas: cremosas, preparadas con las verduras indicadas (dietéticas).
Verduras: preferentemente cocidas.
Frutas: enteras o en puré, sin piel ni semillas. Elegir entre peras, manzanas y duraznos.
Pan: blanco común, en la cantidad permitida.
Postres: flan, budines, gelatina (dietéticos).
Bebidas: agua mineral sin efervescencia.
Condimentos: evitar los más picantes, los ácidos, y, en general, todos los que puedan resultar irritantes, como el vinagre.
Evitar: las frituras, las carnes o los pescados ahumados y en conserva, la carne de cerdo, las sopas enlatadas. También el repollo, los pepinos, la cebolla, los nabos, las nueces, las pasas de uva, el café, el té, las bebidas carbonatadas.

Ejemplo de Dieta para Personas Ulcerosas en Período Crónico

Desayuno:
1 jugo de frutas crudas o cocidas (excepto de naranja), bien colado
1 vaso de leche
1 trozo de queso
1 rodaja de pan (tostada o no) con queso para untar

Media mañana:
1 huevo duro o poché o
1 puré de frutas y leche

Almuerzo:
1 sopa crema de zapallo o 1 taza de caldo
1 trozo de pollo sin piel
1 trozo de budín de verduras (dietético)
1 flan (dietético)
Bebida: leche
1 rodaja de pan

Merienda:
Igual que el desayuno

Media tarde:
1 manzana al horno, o 1 postre de gelatina, o
1 rebanada de pan con queso crema, ó 1 yogur

Cena:

Igual que el almuerzo, o
1 porción de arroz hervido
1 churrasco con zanahorias ralladas
Budín de pan (dietético)
Bebida: leche

Durante el período agudo, el paciente presenta determinados síntomas que, como ya dijimos, con un buen tratamiento no durarán más que 2 ó 3 días. Inmediatamente, se debe pasar al régimen siguiente, o sea al del período crónico.
Es fundamental que el régimen esté fraccionado en *seis ingestas diarias* según las detallamos, pues el ayuno aumenta la secreción de ácido clorhídrico. Cabe agregar, por otra parte, la conveniencia de realizar un breve descanso después del desayuno y del almuerzo, de ordenar las comidas de acuerdo a horarios regulares y en cantidades no excesivas, de masticar cuidadosa y lentamente, de evitar, en lo posible, las tensiones, la angustia, la ansiedad, las preocupaciones, las emociones violentas, las discusiones y toda situación capaz de ejercer un efecto nocivo sobre la enfermedad. Es recomendable, asimismo, dormir bien y, si se practica algún ejercicio o deporte, hacerlo con moderación.

SITUACIONES SOCIALES PARTICULARES

Todo Plan de Adelgazamiento debe ponerse en práctica teniendo muy en cuenta las posibilidades reales de llevarlo a cabo. En este sentido, son factores importantísimos la actividad laboral, las horas de que se dispone para la comida, el lugar, el presupuesto, y conocer las pautas que se han de seguir en los momentos dedicados al esparcimiento, a los compromisos sociales y las vacaciones, todos lapsos sin duda muy peligrosos para la silueta por las tentaciones propias de cada uno de ellos.
Empecemos por éstos:

1 - Si Usted va a una Fiesta y no Desea Engordar...

Es necesario que siga estas instrucciones lo más fielmente posible:

- Coma algo de su programa dietético antes de salir.
- Deje pasar las bebidas dulces o alcohólicas y elija en su lugar un jugo de tomates, naranjas o pomelos, agua tónica, o soda con hielo y limón.
- Deje pasar las bandejas que contengan canapés con mayonesa o salsas.
- Coma salchichas con mostaza, palmitos, jamón flaco y pickles.
- Deje pasar las aceitunas y opte por los quesos.
- Si le sirven sandwiches, no los coma sino con una de las tapas.
- Si se tienta con un whisky o gin, agréguele abundante agua, soda o hielo para convertirlo en un trago largo.
- No beba alcohol con el estómago vacío, pues su efecto en estas condiciones es mayor y más rápido.
- No olvide que si bebe de más, aunque sea un poco, puede perder los frenos y lanzarse a comer todo lo que no debe. Así que ¡ojo! no vaya a suceder que la alegría de una copita permita a nuestra enemiga, la gordura, siempre en acecho, reconquistar el puesto perdido.

TABLA DE CALORIAS DE BEBIDAS ALCOHOLICAS[1]

1 copa de champagne seco	81 calorías
1 medida de coñac	77 calorías
1 medida de gin	77 calorías
1 vasito de licor dulce	77 calorías
1 vaso de vino de mesa	79 calorías
1 medida de whisky	77 calorías
1 copa de sidra	41 calorías

Y AHORA ¡CUIDADO!

1 copa de champagne dulce	117 calorías
1 vaso de cerveza	103 calorías
1 medida de vermouth seco	109 calorías
1 medida de vermouth dulce	174 calorías
1 vaso de vino Marsalla	104 calorías
1 vaso de vino moscatel	165 calorías
1 copita de anis	130 calorías
1 vaso de oporto	163 calorías
1 vaso de ron	308 calorías

Y si es usted quien invita, puede servir en su mesa los cócteles y bocadillos dietéticos que figuran en este libro.

2 - Si tiene Necesidad de Comer en un Restaurante...

- No elija el restaurante adonde van "todos"; lo encontrará siempre lleno y no lo atenderán bien.
- Haga retirar el pan y la manteca, y pida queso o pickles para "picar" mientras espera la comida.
- No discuta ni lea el diario en la mesa.
- Si no le gusta lo que le sirven, devuélvalo con gentileza pero firmemente. Jamás lo coma para quedar bien con el mozo.

[1] Si bien en este libro no insistimos en contar las calorías como método para adelgazar, en algunos casos, como éste, debemos recurrir a ellas para hacer la comparación que deseamos.

5 menús para elegir en cualquier restaurante:

Menú 1

Jamón con ananá
Omelette de queso
Ensalada de berro
1 porción de frutillas al marsala
Agua mineral
1 café

Menú 2

Caldo a la Reina
Pollo grillé al limón
Ensalada de remolacha
Macedonia de frutas
Agua mineral
1 café

Menú 3

Jamón con melón
Pescado a la parrilla
Ensalada de manzana y apio
1 yogur
Agua mineral
1 café

Menú 4

Langostinos al limón
Brochette de riñoncitos
Chauchas hervidas
1 porción de ricota
Agua mineral
1 café

Menú 5

Mejillones a la provenzal
Salchichas de Viena con chucrut
Frutas secas
Agua mineral
1 café

Combinaciones Posibles

Aparte de los platos mencionados, usted puede hacer todas las combinaciones posibles con los alimentos que figuran en la siguiente lista:

Entradas

Jamón cocido y crudo - Salchichón - Paté de hígado - Salpicón de ave - Ostras - Ajíes en vinagre - Pepino en salmuera - Berenjenas en vinagre - Pavita - Conejo en escabeche.

Plato principal

Pollo ahumado - Costillas de cerdo - Filet griset - Bismarck - Costillas ahumadas.

Legumbres y verduras

Espinaca al limón - Tomates - Omelette de tomate - Acelgas - Soufflé de acelgas - Panaché de legumbre (excepto papas) - Coliflor hervida - Ají morrón asado - Hongos - Omelette de champiñones.

Ensalada (ejemplos)

Berro, tomate y huevo duro.
Achicoria, mandarina, queso gouda y champiñones.
Remolacha, cebolla y huevo duro.
Repollo rojo y repollo blanco con cebolla rallada.
Radicheta.
Zapallitos y huevo duro.
Zanahoria rallada con cebolla.
Pomelo con manzana.
Remolacha, apio y manzana.
Ají asado, tomate, cebolla, ajo y albahaca.
Berenjenas hervidas, ajo y perejil.

Varios

Huevos pasados por agua - Huevos poché - Huevos duros - Omelette de jamón - Omelette de "fines herbes" - Caracoles - Mejillones a la Provenzal.

Postres

Frutas permitidas - Cerezas Flambée - Jugos de frutas permitidos - Quesos.

Bebidas

Recuerde que si bebe vino debe conformarse con la mitad de lo que estaba acostumbrado a tomar.
Puede reemplazar el café con alguna infusión de hierbas o té.

3 - Si debe Comer en algún Lugar al Paso...

Aquí las limitaciones son mayores, pero con ayuda de su imaginación puede salir airoso:

Menú 1

2 salchichas con 1 huevo duro
1 manzana
1 yogur

Menú 2

2 huevos poché con ensalada mixta
1 jugo de frutas
1 porción de queso

Menú 3

Jamón y 1 tomate partido al medio con orégano
2 huevos pasados por agua
1 fruta fresca

Menú 4

1 Bismark con ensalada de lechuga
1 jugo de frutas
1 manzana asada

Menú 5

1 jugo de tomates
1 huevo duro
1 porción de queso fresco y 1 manzana, cortado en cubos.

4 - Si está de Vacaciones...

A la inversa de lo que mucha gente hace, aproveche este lapso para desintoxicarse y comer lo más livianamente posible; así podrá disfrutar mejor del tiempo destinado al esparcimiento.
No olvide, antes del almuerzo y la cena, comer un caramelo para calmar el apetito desaforado que el aire, el sol y la despreocupación suelen "abrir".

Comidas para la Playa

Desayuno:

1 café con leche, o mate con bombilla o cocido con leche
1 tostada con mermelada dietética
1 porción de queso
1 jugo de frutas

Almuerzo:

Lleve a la playa una bolsita con huevos duros, tomates, salchichas, fruta y una botella de agua tónica.

Nota: Se puede variar este almuerzo, alternándolo con una porción de carne vacuna asada y fria, ó 1 trozo de ave sin piel y al horno, ó 1 trozo de pescado hervido o al horno (merluza, lenguado, corvina, besugo, pejerrey).
La condimentación debe ser preparada a base de limón, hierbas aromáticas, cebolla, ajo, sal y pimienta.
Se puede optar también por una porción a gusto de ensaladas crudas o cocidas, exceptuando las papas, las batatas, los porotos, y las arvejas. Condi-

mentos: vinagre o jugo de limón, poco aceite, sal, pimienta y, si fuera necesario, 1/2 cucharada de mayonesa.
Con respecto a las frutas frescas, dos o tres diarias son una buena ración, siempre y cuando se dejen de lado las bananas, las uvas y los higos.
Para variar la bebida, es posible recurrir a un jugo de pomelos, de naranjas, de tomates, un granizado de limón, soda o agua fresca común.

Merienda:

1 yogur, ó 1 jugo de pomelo, ó 1 fruta y
1 rebanada de pan con queso fresco.

Media tarde:

1 fruta, ó 1 yogur, ó 1 porción de queso.

Cena:

1 porción de carne y vegetales, alternando, por ejemplo:
Lengua a la vinagreta - Melón con jamón desgrasado - Jamón desgrasado con 1 palmito - Salpicón de aves - 2 salchichas de Viena - 1 milanesa al horno - Revuelto de vegetales - Vegetales saltados con 1 huevo - 1 huevo poché o duro - 1 tomate relleno con atún.

Comidas al aire libre

Si en lugar de haber ido a la playa está en las sierras o se dispone a realizar un picnic, aplique el mismo sistema de comidas. Simultáneamente, controle la alimentación de los chicos sabiendo decir un oportuno *no* a las exigencias de golosinas, alfajores, chocolates y dulces a los que son tan aficionados.
En los campings o asados al aire libre, elija carne sin grasa, riñones, salchichas de Viena, queso parrillero preparado al "oreganato" con poquísimo aceite. Aproveche las brasas para quitar la piel de un ají morrón, que comerá con vinagre o limón y sal, o para la presa de pollo que puede llevar preventivamente ante la sospecha de que en la reunión no habrá alimentos apropiados para favorecer su régimen.
El queso y los pickles constituyen un buen entretenimiento mientras espera que el fuego esté encendido y el asado a punto.

Para cada Actividad, una forma de Comer...

Entre las circunstancias sociales que estamos tratando, se hallan la profesión, el oficio, la tarea que cada cual desempeña. Obreros, taxistas, empleados, intelectuales, amas de casa y ejecutivos se encuentran limitados por sus horarios y todas las exigencias propias de cada actividad.
Es casi imposible establecer un menú demasiado fijo para cada caso, que siempre depende del mayor o menor consumo de energías (así, un obrero portuario, por ejemplo, no puede comer exactamente lo mismo que quien está de pie frente a una máquina para fabricar envases de cartón) y de la idiosincrasia personal.

ES MUY IMPORTANTE COMER SEIS VECES AL DIA AUNQUE LOS HORARIOS NO SE RESPETEN ESTRICTAMENTE. ¡RECUERDELO!

5 - Si usted Trabaja muchas horas fuera de su Casa

Cuando se ha de pasar la jornada fuera de la casa, resulta indispensable reforzar la primera comida del día (desayuno) para llegar a la hora del almuerzo con menos apetito, aumentar la productividad en las últimas horas de la mañana y poder elegir un almuerzo liviano que permita seguir trabajando, sin modorra ni pesadez estomacal.

Desayuno

1 jugo de naranja o pomelo, ó 1 fruta fresca
Café ó té a voluntad, con leche edulcorante
1 tostada con 1 feta de jamón desgrasado y 1 rodaja de queso fresco

Media mañana

1 café
1 porción de queso Mar del Plata o
1 yogur, o
1 manzana, o
1 salchicha de Viena.

Posibles almuerzos (preparados en la casa para llevar)

1/4 de pollo sin piel al horno, frío, con 1 tomate
1 huevo duro
1 fruta
1 café
1 trozo de carne al horno, fría con 1 feta de jamón desgrasado
1 rodaja de queso
1 morrón a la parrilla
1 fruta
1 café
1 porción de pescado frío, cocido a la parrilla o al horno
1 porción de budín de verduras, ó 2 zanahorias y 1 tomate
1 fruta
1 café

Merienda

Es la más prescindible de las comidas de esta dieta, pero si forma parte de sus hábitos, puede estar compuesta así:

Café o té con leche y edulcorante
1 sandwich de miga (sin una de las tapas) de jamón y queso, o
1 tostada con queso crema

Media tarde

Se supone que a esta altura ya concluyen las tareas del día. En caso contrario, se podrá seguir trabajando con entusiasmo si se recurre a un "tentempié" que consiste en alguno de estos alimentos:
1 manzana - 1 huevo duro - 1 vaso de leche - 1 yogur - 1 licuado de frutas - 1 jugo de tomates.

La media tarde corresponde también a la peligrosa hora del copetín, que muchos ejecutivos o quienes tengan compromisos sociales no pueden eludir. En tal caso, es permisible 1/2 medida de whisky acompañada con salchichitas de copetín, pickles, dados de queso, apio, cebollitas en vinagre.
Otra posibilidad es el "Bloody Mary", un copetín inofensivo, aliado de los regímenes de adelgazamiento, por supuesto tomado de vez en cuando, que se prepara con:

1 jugo de tomate, 1/4 de medida de whisky o de gin (o nada de alcohol), sal y pimienta, limón y salsa inglesa.

RECUERDE QUE 15 MINUTOS ANTES DE LA CENA, DURANTE EL REGRESO A SU CASA, O YA EN ELLA, DEBE SABOREAR, MUY LENTAMENTE, UN CARAMELO DURO.

Cena

En el modelo de cena transcripto a continuación se pueden reemplazar las sopas, las verduras, las carnes y los postres por cualquiera de las recetas incluidas en este libro.

1 plato de caldo desgrasado o sopa de verduras
1 porción de carne de cualquier tipo (vaca, vísceras, cordero, pescado, aves, etcétera) a la parrilla, a la plancha o al horno sin aceite.
1 plato de verduras crudas o cocidas
1 fruta o postre dietético
Café o té

Si se desea una cena liviana, puede ser, por ejemplo:

2 salchichas de Viena
1 tomate partido al medio
1 trozo de queso, ó 1 huevo duro
1 fruta fresca
1 café

La importancia de la Actividad Física

Recuerde que es un imprescindible complemento de la dieta, como ya lo hemos señalado una y otra vez, que sin embargo puede ser reducida, en los casos en que las exigencias de la tarea diaria someten al individuo a un conti-

nuo e intenso esfuerzo físico, como así también en los casos de prohibición médica motivada por determinados trastornos orgánicos. Al margen de estas excepciones, el obeso debe desarrollar tanta actividad física como sus horarios, y el mayor o menor grado de sedentarismo de su labor cotidiana, lo permitan. No se trata de correr 2 km por día, aunque correr sea sumamente beneficioso y uno de los ejercicios más completos, sino de reemplazar la inmovilidad por el movimiento en todas las ocasiones propicias para ello. Por ejemplo, esperar un tren caminando por el andén en lugar de sentarse; sustituir la aspiradora y el lavarropas por el barrido y el lavado manuales; ocuparse personalmente del jardín y la limpieza del auto (si lo hubiere); regresar a pie desde el trabajo, ir a pie, madrugando un poco, si la distancia es corta; hacer ejercicios con regularidad; practicar un deporte, ya sea natación, ciclismo, tenis, golf, etcétera, según las posibilidades —tanto económicas como de tiempo— de cada uno. Lo importante es ir aumentando la actividad física hasta convertirla en un saludable hábito.

EL DEPORTE MAS FACIL Y SENCILLO ES CAMINAR. USTED PUEDE VARIAR ENTRE EL "PASEO", QUE ES ANDAR MAS DESPACIO DE LO NORMAL; LA MARCHA QUE ES IR CON EL PASO MAS RAPIDO Y LA "CARRERA" QUE PUEDE SER MODERADA O RAPIDA. SI HACE UN PASEO A PIE VARIANDO ESTAS MODALIDADES, HABRA CONTRIBUIDO A EJERCITAR SUS MUSCULOS, AIREAR SUS PULMONES, DESCARGAR TENSIONES Y... A BAJAR DE PESO.

Tabla de Peso aproximado kg. para Hombres

(Según contextura)

Talla (cm)	Chica	Media	Grande
155	50,5 - 54	53 - 58	56,5 - 63,5
157,5	52 - 55,5	54,5 - 60	58 - 65
160	53 - 56,5	56 - 61,5	59,5 - 66,5
162,5	54,5 - 58	57 - 62,5	61 - 68,5
165	56 - 60	58,5 - 64,5	62 - 70,5
167,5	57,5 - 61,5	60 - 66	64 - 72,5
170	59,5 - 63,5	62 - 68,5	66 - 74,5
172,5	61 - 65	64 - 70	68 - 76,5
175	63 - 67,5	65 - 72	69,5 - 78,5
177,5	64,5 - 69,5	67,5 - 74,5	71,5 - 80,5
180	66,5 - 71	69 - 76,5	73,5 - 83
182,5	68 - 73	71 - 78,5	75,5 - 85
185	70 - 75	73 - 81	78 - 87,5
187,5	72 - 77	75 - 83	80 89,5
190	73,5 - 78,5	77,5 - 85,5	82 - 92

Tabla de Peso aproximado kg. para Mujeres

(Según contextura)

Talla (cm)	Chica	Media	Grande
142	41,5 - 44	43,5 - 48,5	47 - 53,5
144,5	42,5 - 45,5	44 - 49,5	48 - 55
147	43,5 - 47	45,5 - 51	49 - 56,5
150	44,5 - 48,5	47 - 53,5	50,5 - 58
152,5	46 - 49,5	48,5 - 54	52 - 59
155	47,5 - 51	49,5 - 55	53 - 60,5
157,5	48,5 - 53,5	51 - 57	54,5 - 62,5
160	50 - 54	53,5 - 58,5	56,5 - 64
162,5	51,5 - 55,5	54 - 61	58 - 66
165	53 - 57,5	56 - 63	60 - 68
167,5	55 - 60	57,5 - 64,5	62 - 69,5
170	57 - 61	59,5 - 66,5	63,5 - 71,5
172,5	58,5 - 63,5	61,5 - 68	65,5 - 73,5
175	60,5 - 65	63 - 70	67,5 - 76
177,5	62,5 - 67	65 - 72	70 - 78

RECETAS

CÓCTELES Y BOCADITOS

Nuestra querida señora:

No tenga ningún temor de agasajar a su marido o a sus amistades con estos bocaditos dietéticos.
Usted verá que no está reñido el buen gusto, y el ser buena anfitriona con un menú "no engordante", y que todos la cumplimentarán, quizás más, pues podrán tener el placer de comer sin que esté oscurecido por esa pequeña sombrita de culpa cuando sabemos que lo que estamos gustando un minuto en la boca lo tendremos una hora en el estómago y toda la vida en los "rollitos" de la cintura.

COCTEL DE ANANA Y HUEVO (2 porciones)

1 taza de pulpa de ananá, 2 huevos, hielo picado, edulcorante a gusto.

Licuar todo y servir.

COCTEL DE ANANA Y NARANJA (1 porción)

1/2 taza de pulpa de ananá, pulpa de 1 naranja, hielo picado, edulcorante a gusto.

Licuar y servir.

COCTEL DE ANANA Y TOMATES (1 porción)

1/2 taza de pulpa de ananá, 1 tomate grande maduro, 1 ramita de apio, hielo picado, cayena.

Licuar ananá, tomate y apio; condimentar con pizca de cayena, agregar el hielo picado y licuar nuevamente.

COCTEL DE DURAZNOS (4 porciones)

4 duraznos maduros, 1 taza de leche descremada helada, 2 rodajas de limón, 1 cucharada de vodka.

Licuar todo con hielo picado.

COCTEL DE FRUTAS N° 1 (2 porciones)

1 taza de pulpa de pomelos, 1/2 taza de jugo de tomates, 1 ramita de blanco de apio, sal, pimienta, hielo picado.

Licuar y servir.

COCTEL DE FRUTAS N° 2 (4 porciones)

Pulpa de 1 pomelo, 10 cerezas frescas, 1/2 taza de dados de peras, 1/2 taza de dados de manzana, 2 cucharadas de vino marsala, 1 cucharada de whisky, gotas de edulcorante, hielo picado.

Licuar todo y agregar un chorro de soda.

COCTEL DE FRUTILLAS Y MANZANAS (2 porciones)

1/2 taza de frutillas limpias, 1/2 taza de manzanas peladas y cortadas en dados, gotas de edulcorante, hielo picado, 1 taza de leche descremada.

Licuar y servir bien frío.

COCTEL DE MANZANA (1 porción)

1/2 manzana, 1 ramita de apio, 1 frasquito de yogur natural, hielo picado, sal, pimienta.

Licuar y servir bien frío.

COCTEL DE MARISCOS (1 porción)

4 hojas de lechuga, 1/2 taza de camarones limpios, 1/2 taza de dados de manzana, jugo de 1/2 limón, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza.

Poner sobre las hojas de lechuga los camarones y la manzana. Mezclar el limón, la salsa ketchup y la mostaza, y rociar los camarones.

COCTEL DE NARANJA Y HUEVO (2 porciones)

1 taza de pulpa de naranja, 1 huevo, gotas de edulcorante, hielo picado.

Licuar todo y servir.

COCTEL DE NARANJA Y ZANAHORIA (2 porciones)

1 taza de jugo de naranjas, 1/2 taza de zanahoria rallada, 1/2 taza de agua, 1 gajo de apio, sal, pimienta, hielo picado.

Licuar y servir.

COCTEL DE POMELO (1 porción)

1 vaso de jugo de pomelo, 1 cucharada de hielo picado, 3 cerezas.

Licuar todo y servir bien frío.

COCTEL DE POMELO Y ANANA (4 porciones)

Jugo de 3 pomelos, 1 vaso de soda, 1 vaso chico de jugo de ananá, edulcorante a gusto, hielo picado, trocitos de ananá.

Mezclar bien el jugo de pomelo con el de ananá, poner a helar y cuando se vaya a servir se le agrega la soda; se le pone hielo picado y un trocito de ananá por vaso de cóctel.

COCTEL DE POMELO Y TOMATE (2 porciones)

Pulpa de 1 pomelo, 1 taza de tomates picados, 1/2 cucharadita de sal de apio, hielo picado, jugo de limón.

Licuar el pomelo, tomates, agregar condimentos, hielo y jugo; licuar nuevamente.

COCTEL DE REMOLACHA Y MANZANA (1 porción)

1/2 vaso de remolacha cocida, 1 manzana, 1 cucharada de jugo de limón, 2 trocitos de hielo.

Licuar y servir con una hoja de menta.

COCTEL DE TOMATE (1 porción)

1 vaso de jugo de tomates, 1 gajito de apio, sal, pimienta, hielo.

Licuar y servir bien frío.

COCTEL DE TOMATE Y APIO (2 porciones)

1 taza de jugo de tomates, unos gajos de blanco de apio (picado), 1 cucharadita de cebolla picada, hielo picado, 1/4 de taza de agua.

Licuar y servir.

COCTEL DE TOMATES Y ESPINACAS (2 porciones)

1 taza de tomates frescos picados, 1/2 taza de hojas de espinacas, 1 ramita de perejil, 1 tallo de apio, sal, hielo picado.

Licuar tomates, espinacas, perejil, apio; agregarle sal y el hielo picado y licuar nuevamente.

COCTEL DE TOMATE E HINOJO (2 porciones)

1 taza de tomates (picados), tallitos de hinojo, 1 cucharadita de cebolla rallada, hielo picado, sal.

Licuar el tomate, hinojo, cebolla, agregar sal y el hielo picado; licuar nuevamente.

COCTEL DE TOMATES Y MANZANA (2 porciones)

1 taza de tomates, 1 taza de manzanas cortadas en dados, hielo picado.

Licuar y servir.

COCTEL DE TOMATE Y MORRON (2 porciones)

1 taza de jugo de tomates, 1 pimiento morrón, sal, pimienta, hielo picado y agua si fuera necesario.

Licuar y servir.

COCTEL DE TOMATES Y RABANITOS (2 porciones)

1 taza de tomates picados, 7 rabanitos, 2 rodajitas de pepino con cáscara, sal, pimienta, hielo picado.

Licuar.

COCTEL DE TOMATES Y REPOLLO (2 porciones)

1 taza de tomates, 1 hoja tierna de repollo, 1/2 taza de apio picado, sal, pimienta, hielo picado.

Licuar todo.

COCTEL DE TOMATE Y YOGUR (1 porción)

1/2 vaso de jugo de tomate, 1/2 frasquito de yogur natural, 1 pizca de pimienta, sal, hielo picado.

Licuar y servir bien frío.

COCTEL DE TOMATES Y ZANAHORIAS (2 porciones)

1 taza de tomates, 1 gajo de apio, 1 zanahoria picada, sal, pimienta, hielo picado.

Licuar todo.

COCTEL DE YOGUR Y NARANJA (1 porción)

1 frasquito de yogur natural, 1/2 vaso de jugo de naranja, hielo picado.

Licuar y servir bien frío.

COCTEL GIN FIZZ (1 porción)

Jugo de 1/2 limón, gotas de edulcorante, 1 cucharada de gin, hielo picado.

Batir y agregar un chorro de soda.

COCTEL ORANGE FIZZ (1 porción)

Jugo de 1 naranja, 4 gotas de edulcorante, 1 cucharada de dry gin.

Mezclar todo y batir con hielo.

COCTEL STRAWBERRY FIZZ (1 porción)

1/2 taza de frutillas, 1 cucharada de jugo de limón, gotas de edulcorante, hielo picado, 1 cucharada de dry gin.

Licuar todo y servir.

REFRESCO CITRICO (4 porciones)

Jugo de 2 pomelos, jugo de 4 mandarinas, jugo de 4 naranjas, jugo de 1 limón.

Mezclar los jugos, endulzar a gusto con edulcorante y servirlo bien helado, con rodajas de limón.

BOCADITOS FRÍOS

(Ver Lámina N° 16)

DE CARNE COCIDA

Pinchar dados de carne cocida con pickles y pasarlos por mostaza.

Pinchar dados de carne cocida con cebollitas en vinagre y pasar por salsa ketchup.

Pinchar dados de carne cocida con apio y untar con mostaza y salsa ketchup.

DE JAMON Y ANANA FRESCO

Dados de jamón cocido, dados de ananá, pinchar en palillos.

DE JAMON, ANANA Y CEBOLLITA EN VINAGRE

Un dadito de jamón, encima uno de ananá y sobre ello 1 cebollita; prender con palillos.

Otro: Prender el dadito de jamón, el de ananá y 1 pepinito en vinagre.

DE JAMON Y APIO

Dados de jamón, trocitos de blanco de apio; pinchar en palillos.

DE JAMON Y CEBOLLITAS EN VINAGRE

Dados de jamón, cebollitas; pinchar en palillos.

DE JAMON Y HUEVO DURO

Daditos de jamón, cuartos de huevo duro, prender en palillos.

DE JAMON Y MELON

(puede prepararse con jamón crudo o cocido desgrasado)

Daditos de jamón, trocitos de daditos de melón; pinchar en palillos.

Se pueden pasar también por un poquito de mostaza o salsa ketchup.

DE JAMON CON APIO Y NUECES (rollitos)

Mezclar blanco de apio picado con un poco de nueces molidas, envolver en trocitos de jamón, pinchar con palillos.

DE JAMON Y PEPINITOS

Dados de jamón, pepinitos; pinchar en palillos.

DE JAMON CON PEPINITOS (rollitos)

Envolver 1 pepinito en trocitos de jamón; pinchar.

DE JAMON, PEPINO Y TOMATE

Dados de jamón, dados de tomate y trocitos de pepino. Pinchar.

DE JAMON Y QUESO

Dados de jamón, dados de apio y dados de queso.

DE JAMON Y TOMATES

Daditos de jamón y tajaditas de tomate untadas con mostaza; prender con palillos.

DE PALMITOS Y CEREZAS

Rodajitas de palmitos, cerezas frescas descarozadas. Poner la cereza sobre la rodajita de palmito y prender con palillos.

DE QUESO Y APIO

Dados de queso y trocitos de apio.

DE QUESO Y APIO (otros)

Queso mantecoso y apio, salpicados con páprika.

DE QUESO Y CEBOLLA

Dados de queso, cebollitas en vinagre y dados de jamón.

DE QUESO Y JAMON

Dados de queso, dados de jamón; pinchar con palillos.

DE QUESO Y PICKLES

Dados de queso, pickles, prender junto al dado de queso trocitos de pickles.

DE JAMON, CEBOLLA Y PIMIENTO

Dados de jamón, cebollitas en vinagre y pedacitos de pimientos verdes y rojos.

DE JAMON CRUDO Y MELON

Dados de jamón crudo, pinchados con dados de melón.

DE JAMON Y MOSTAZA

Dados de jamón cocido, dados de ananá fresco untados con mostaza.

DE JAMON, TOMATE Y MOSTAZA

Dados de jamón, casquitos de tomates y mostaza.

BOCADITOS CALIENTES

DE SALCHICHAS CON CEREZAS FRESCAS

Calentar las salchichas, cortar en trocitos, untar con mostaza y prender con cerezas frescas descarozadas.

DE SALCHICHAS DE VIENA CON ANANA FRESCO

Calentar las salchichas, cortarlas en trocitos, untar con mostaza y prender con palillos, con un dadito de ananá.

DE SALCHICHAS DE VIENA CON MANZANA

Calentar las salchichas cortadas en trocitos, con mostaza y pinchar en palillos con un dadito de manzana.

DE SALCHICHAS Y MORRONES

Calentar las salchichas, cortadas en trocitos, con mostaza y pinchar en palillos con un trocito de morrón.

DE SALCHICHAS Y SALSA KETCHUP

Cortar en trocitos las salchichas, mezclar con salsa ketchup y calentar.

PEQUEÑOS BROCHETTES

Intercalar en alambrecitos dados de ananá fresco, dados de jamón cocido, trocitos de cebolla y dados de tomate. Cocinarlos a la plancha o a la parrilla.

PICADAS

Se pueden preparar con:

- Pickles de todo tipo.
- Jamón flaco en dados.
- Cebollitas en vinagre.
- Palmitos en rodajas.
- Rodajas de pepinos en salmuera.
- Lengua fría en dados.
- Queso en daditos: Fresco, Caccio Cavallo Mar del Plata, Muzarella, Chubut, Holanda, Cheddar.
- Dados de queso rociados con whisky.
- Salchichitas con mostaza (calientes).
- Salchichas con salsa ketchup (calientes).
- Trocitos de apio.
- Rabanitos.
- Ricota con cebolla de verdeo picada, pimienta y páprika.
- Fondos de alcauciles con queso blanco.
- Palmitos con salsa golf dietética.
- Dados de pescado (cocido) con salsa golf dietética.
- Ajíes en tiras (asados y sin la piel).

¿Qué le parece señora?
No cree que con esto puede competir tranquilamente con las tradicionales y "engordantes" picaditas de los domingos porteños?

PLATOS FRÍOS

ALCAUCILES CON MAYONESA (1 porción)

4 corazones de alcauciles cocidos; 1 cucharada de mayonesa (dietética), 1 huevo duro picado.

Poner los alcauciles en fuentecita, ponerles la mayonesa y salpicar con el huevo duro.

ASPIC DE CARNE (2 porciones)

1 taza de carne cocida picada, 1 taza de ensalada rusa dietética, 2 huevos duros, 4 pepinitos en vinagre, 1/2 taza de manzanas cortadas en daditos, sal, pimienta, mostaza, 1 y 1/2 taza de gelatina, 2 cucharadas de mayonesa dietética.

Poner en un molde la mitad de la gelatina, dejar congelar y adornar con rodajas de 1 huevo duro. Mezclar la ensalada rusa dietética con la carne, el otro huevo duro picado, los pepinitos, las manzanas, la mayonesa dietética, condimentar con sal, pimienta, mostaza y agregarle el resto de la gelatina; mezclar y rellenar el molde con la gelatina. Dejar congelar, desmoldar y servir con casquitos de tomates.

ASPIC DE CHAUCHAS (2 porciones)

2 tazas de chauchas cocidas, 2 huevos duros, 2 cucharadas de mayonesa dietética, 1 cucharada de pepinitos en vinagre, 1 taza de gelatina de carne, sal, pimienta.

Picar ligeramente las chauchas y mezclar con los huevos cortados en rodajas, la mayonesa, los pepinitos y la gelatina. Condimentar con sal y pimienta y colocar en dos moldecitos: introducir en la heladera hasta que tomen consistencia. Al servir, pasar por agua caliente para desmoldarlos.

ASPIC DE JAMON (1 porción)

70 gramos de jamón flaco, 1/2 taza de gelatina, 1 taza de ensalada rusa dietética, 1 huevo duro, 2 pickles chicos en vinagre, 1 cucharadita de mostaza.

Cortar el jamón en dados y mezclar con la ensalada rusa; agregarle el huevo duro, los pickles picados, la mostaza, la gelatina; mezclar y colocar en un molde individual poniéndolo en la heladera.
Una vez consistente, pasar por agua caliente rápidamente y desmoldar sobre hojas de lechuga.
Acompañar con un segundo plato liviano.

ASPIC DE PAVITA O PAVITO (2 porciones)

2 láminas de pechuga, 1 taza de palmitos en rodajas, 1 taza de gelatina de carne o pollo, 2 huevos duros, sal, pimienta.

Cortar la pechuga en tiritas, mezclar con los palmitos, huevos duros en rodajas, agregarle la gelatina fría, condimentar con sal y pimienta y colocar en dos moldecitos individuales y dejar enfriar en la heladera. Para desmoldarlos, pasar rápidamente por agua caliente.

CAMARONES CON SALSA GOLF (4 porciones)

400 g de camarones limpios, 2 barras de palmitos, 2 tomates, mayonesa dietética de 1 yema, 1 huevo duro.

Poner los camarones en una fuente, alrededor colocar los tomates cortados en casquitos, los palmitos en rodajas finas y cubrir los camarones con la mayonesa y adornar con rodajas de huevo duro. (Ver receta de mayonesa dietética en "Condimentos y Salsas".)

CANAPES CON CHAMPIÑONES (4 porciones)

4 rebanadas de pan especial, 4 tajadas de jamón cocido flaco, 2 cucharadas de champiñones, 30 g de manteca, páprika, mostaza, 4 tajadas de queso mantecoso.

Cortar el pan y untar apenas con manteca de un solo lado y también con mostaza; poner encima el jamón, los champiñones cortados en láminas, cubrir con el queso, darles un golpe de horno hasta que el queso esté derretido. Servirlos salpicados con páprika. Cuando haga este plato, evite comer más pan para esa comida.
Servirlos calientes o fríos.

CARNE RELLENA FRIA (8 porciones)

Ingredientes: 1 kilo de carnaza de la paleta, sal, pimienta.

Relleno: 2 tazas de espinacas cocidas y picadas, 100 g de jamón cocido desgrasado picado, 2 huevos, 4 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

1°) Abrir la carne dejándola en una lámina no muy fina. Condimentar con sal y pimienta.

2°) Relleno: Mezclar las espinacas con el jamón (reservar de éste unas tiritas), agregar los huevos, queso, sal, pimienta, nuez moscada.

3°) Poner el relleno sobre la carne bien extendido, encima colocar las tiritas de jamón, arrollar, coser y atar con piolín.

4°) Colocar en una asadera, rociar con 1 cucharada de aceite, poner en la asadera 1 taza de agua y cocinar a fuego moderado durante 1 hora y 20 a 30 minutos.

5°) Luego dejar enfriar y servir con tomates y berros o lechuga.

COCTEL DE LANGOSTINOS (2 porciones)

300 g de langostinos, 2 barritas de palmitos, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de queso sin sal, 1 yema, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de salsa ketchup, sal, pimienta.

Mezclar el queso sin sal con la yema, batir, ponerle la mostaza, salsa ketchup, sal y pimienta. Limpiar los langostinos, sacándoles las cabezas y caparazón y rociarlos con el jugo de limón, mezclarlos con el palmito cortado en rodajas. Separar dos langostinos y dos rodajas de palmitos.
Llenar dos copas con los langostinos y palmitos, ponerles la salsa de queso y adornar cada copa con un langostino y una rodaja de palmito.

CORAZONES DE ALCAUCILES A LA VINAGRETA (1 porción)

4 corazones de alcauciles cocidos, 1 huevo duro picado, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta.

Poner los alcauciles en una fuentecita individual. Ponerle encima el huevo duro picado. Mezclar la salsa ketchup, mostaza, vinagre, sal y pimienta y cubrir la preparación.

ESPARRAGOS A LA VINAGRETA (2 porciones)

1 atado de espárragos cocidos, 1/2 taza de salsa vinagreta (ver receta), 2 huevos duros.

Poner los espárragos en fuente, cubrirlos con la salsa y salpicar con los huevos duros.

ESPARRAGOS CON HUEVO (2 porciones)

1/2 atado de espárragos cocidos, 150 g de jamón cocido, 3 huevos, sal, pimienta, 1 cucharadita de manteca, 1 cucharada de perejil picado.

Sacar a los espárragos la parte comestible, colocar en una fuentecita para horno, agregarle el jamón cocido.
Batir los huevos con sal y pimienta, ponerle el perejil y volcar sobre los espárragos y jamón, ponerle la manteca por encima y colocar en horno a temperatura regular, hasta que el huevo esté cocido. Esto puede ir como plato único o acompañado con otro plato y postre muy livianos.

FUENTE FRIA CON CARNE O PESCADO

Esta fuente se puede preparar con carne o con filetes de pescado cocidos y fríos.
Colocar la carne en el centro, cubrir con mayonesa dietética, adornar con berro, casquitos de tomates, huevos duros, aceitunas (para adornar, en muy poquita cantidad).

JAMON CON ACHICORIA (1 porción)

1 planta de achicoria, 1 tajada de jamón cocido flaco, 2 rodajas de tomate, 1/2 cebolla en tiritas, 2 tajadas de queso crema.

Lavar la achicoria, cocinarla en agua con sal, escurrirla, picarla apenas un poco y colocarla sobre el jamón, hacer un rollito, ponerla en la asadera, cubrirla con el queso, sobre éste el tomate y la cebolla.

JAMON CON ANANA (2 porciones)

2 tajadas de jamón cocido flaco, 2 rodajas gruesas de ananá fresco.

Poner las rodajas de ananá cubiertas apenas con agua y unas gotas de edulcorante, y darles un hervor retirándolas después, y servir con el jamón.

JAMON CON ESPARRAGOS (2 porciones)

2 tajadas de jamón cocido, 10 ó 12 espárragos cocidos, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1/2 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza.

Cortar los espárragos separando la parte comible, mezclar la mayonesa con la salsa ketchup y mostaza, y ponerle a los espárragos, los que se colocan en las tajadas de jamón, se arrollan, y se sirven sobre hojas de lechuga, acompañando con rodajas de tomates.

JAMON CON PALMITOS (1 porción)

2 tajadas de jamón flaco, 1 huevo duro, una barra de palmito, 1/2 tomate, 1 cucharada de postre de mayonesa dietética (ver receta).

Cortar el jamón en tiritas, mezclar con el tomate cortado en cubos, el palmito cortado en rodajas, condimentar con la mayonesa, colocar en fuentecita individual y adornar con el huevo duro y hojas de lechuga.
Acompañar con otro plato liviano.

MELON CON JAMON (1 porción)

1 buena tajada de melón, 1 tajada de jamón cocido sin grasa.

Separar la pulpa del melón de la cáscara, envolverla con el jamón y colocarla nuevamente en su lugar.
Servir frío.

MOLDECITOS DE CHAUCHAS (4 porciones)

2 tazas de chauchas cocidas, 1 cucharada de jugo de limón, sal, pimienta, 1 cucharadita de gelatina sin sabor, 1/2 paquete de ricota, 1/2 taza de caldo flaco, 1/2 cucharadita de sal de apio, 1 cucharadita de mostaza.

Picar las chauchas y mezclar con los ingredientes: disolver la gelatina en caldo caliente, dejar entibiar y agregar a la preparación; poner en 4 moldecitos y dejar enfriar.
Desmoldarlos y servirlos con carne.

PAN DE CARNE FRIO CON ENSALADA RUSA
(6 porciones)

PAN DE CARNE: 1/2 kilo de carnaza picada, 4 cucharadas de cebolla picada, 1 cucharada de perejil picado, 1/2 taza de jugo de tomates, 2 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de pan rallado, 1 taza de zanahorias ralladas, 4 huevos, sal, pimienta, nuez moscada.

ENSALADA RUSA: 1 taza de zanahorias cortadas en daditos, cocidas y frías, 2 tazas de chauchas cortadas en daditos cocidas y frías, blanco de 1 apio finamente picado, 1 y 1/2 taza de manzanas cortadas en daditos, 2 cucharadas de pickles picados, 1/2 taza de mayonesa dietética.

VARIOS: 3 huevos duros, pepinitos en vinagre, tiritas de morrones.

1°) Mezclar todos los ingredientes; colocar en un molde aceitado muy ligeramente y espolvoreado con pan rallado, cocinar al baño de María en el horno, durante 1 1/2 horas. Colocar también 3 huevos duros.

2°) Una vez a punto, dejarlo enfriar en el mismo molde.

3°) Los ingredientes de la ensalada se mezclan con la mayonesa.

4°) Desmoldar el pan en una fuente y cortar en porciones. a un costado colocar la ensalada. Cubrir el pan de carne con la salsa ketchup.

5°) Adornar con rodajas de huevos duros, los pepinitos y las tiritas de morrones.

Como acompañamiento de este plato sólo se servirá un caldo y una fruta (ver foto lámina - muestra doble cantidad de porciones).

PESCADO CON ENSALADA (1 persona)

1 filete de 200 gramos, jugo de 1/2 limón, 1/2 blanco de apio, 1/2 manzana, 1 cucharada de cebolla picada, 1/4 de pimiento, sal, vinagre, 1 cucharadita de aceite, agua.

Lavar el filete de pescado, cocinarlo sin romperlo, escurrirlo, colocarlo en una fuente, dejarlo enfriar.
Cortar el apio en tiritas finas, la manzana en daditos, el pimiento en tiritas, mezclar todo y condimentar con sal, aceite y vinagre. Servir con el pescado.

PESCADO CON ENSALADA RUSA (1 porción)

1 filete de 150 gramos, 1 taza de ensalada rusa dietética (ver receta en ensaladas), rodajas de limón, hojas de lechuga, 1 huevo duro.

Cocinar el filete en agua con sal; una vez cocido retirarlo del agua y dejarlo enfriar.
Poner en una fuente hojas de lechuga, sobre éstas colocar el filete y al lado ensalada rusa, adornándolo con el huevo duro y un limón cortados en rodajas.

PLATITO FRIO CON SALCHICHAS (1 porción)

2 salchichas, 1/2 cebolla, 1/2 manzana, 1/4 taza jugo de tomate, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta, 2 cucharadas de yogur natural.

Cortar las salchichas en trocitos y la manzana en dados; mezclar y agregarle la cebolla finamente picada.
Mezclar el jugo de tomates con la mostaza, sal y pimienta, yogur, y volcar sobre la otra preparación.

ROLLITOS DE JAMON Y PALMITOS (2 porciones)

2 tajadas de jamón no muy finas, 1 barrita de palmito, 1 taza de berros picados, 2 cucharadas de pepinitos en vinagre picados, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1 cucharada de postre de salsa ketchup.

Cortar el palmito en rodajas y mezclar con los berros, pepinitos, mayonesa y ketchup. Rellenar las tajadas de jamón.
Colocar sobre lechuga y acompañar con rodajas de tomates.

SALPICON COLORIDO (1 porción)

100 gramos de carne cocida fría, 1/2 manzana, 1/2 tomate, 1 pepinito en vinagre, 1 huevo duro, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de aceite, sal.

Cortar la carne y manzana en tiritas, agregarle el pepino picado, el tomate, el jugo de limón, aceite, sal. Colocar sobre hojas de lechuga y adornar con rodajas de huevo duro.

- *Recuerde que:*

Las paltas, nueces, aceitunas, así como las otras frutas que figuran en nuestra lista de alimentos negativos, no deben comerse habitualmente sino sólo excepcionalmente.

SALPICON DE AVE (4 porciones)

Puede ser pollo, gallina o pavo.
Una pechuga entera de pollo o gallina cocida cortada en tiritas, 1/2 cebolla en juliana, 1 pimiento en juliana, blanco de apio, 2 tomates, sal, pimienta, 1/2 cucharada de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, 2 cucharadas de salsa ketchup, 4 huevos duros.

Pasar por agua caliente la cebolla y escurrirla, hacer lo mismo con el pimiento. Cortar la carne de ave en juliana (tiritas finas), mezclar con la cebolla, pimiento y apio y acomodar en una fuente. Alrededor colocar los tomates en rodajas y los huevos duros en mitades. Hacer una mezcla con el aceite, limón, sal, pimienta, mostaza y salsa ketchup, y rociar el salpicón.

SALPICON DE CARNE N° 1 (1 porción)

100 gramos de carne flaca cocida y cortada en tiritas, 1 zanahoria y un nabo cocido y cortado en dados, 1 huevo duro, 2 pepinitos en vinagre, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1 cucharada de jugo de limón, 1/2 cucharada de salsa ketchup, sal, pimienta.

Mezclar la carne con la zanahoria y el nabo. Mezclar la mayonesa con la salsa ketchup y jugo de limón, ponerle sal y pimienta y cubrir con ello la carne y verduras; adornar con rodajas de huevo duro y pepinitos.

SALPICON DE CARNE N° 2 (1 porción)

100 gramos de carne cocida (vacuna, ave o pescado), 2 hojas de lechuga, 1 huevo duro, 1/2 tomate, 1/4 pimiento, 1 cucharada de zanahoria rallada, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta.

Cortar la carne en tiritas, mezclar con la lechuga, tomates en casquitos, huevo duro en rodajas, pimiento en tiritas, zanahoria, sal, pimienta, limón y aceite. Mezclar.

SALPICON DE POLLO (1 porción)

1/4 de pollo cocido, 1/2 manzana cruda cortada en dados, 1/2 zanahoria cocida, 1/2 tomate cortado en casquitos, 1 huevo duro, dos hojas tiernas de lechuga, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de yogur, 1 cucharadita de mostaza, sal.

Separar la carne de pollo de los huesos y cortarla en tiritas, mezclarla con la zanahoria en rodajas, la manzana, agregarle el jugo de limón, mezclando con el yogur, mostaza y sal y colocar en una fuentecita: alrededor ponerle la lechuga picada, los tomates y el huevo duro.
Este plato debe acompañarse sólo con una sopa y postre liviano.

TOMATES RELLENOS (2 porciones)

2 tomates lindos, blanco de un apio picado, 100 g de jamón cocido cortado en daditos, 2 cucharadas de mayonesa dietética, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 huevo duro picado.

Varios: hojas de lechuga, pickles en vinagre.

Sacar a los tomates una tapita, ahuecarlos, condimentarlos con sal y pimienta. Mezclar el apio, jamón, mayonesa, salsa, huevo y rellenar los tomates y colocarlos sobre hojas de lechuga y pickles en vinagre.

TOMATE RELLENO CON JAMON (1 porción)

1 tomate grande, 2 fetas de jamón cocido flaco, 1 cucharada de queso blanco, 1 yema, sal, pimienta y nuez moscada.

Sacar una tapita del tomate, vaciarlo, condimentarlo con sal y pimienta. Cortar el jamón en daditos, ponerle el queso, mezclarlo con la yema, poner sal, pimienta y nuez moscada. Rellenar el tomate, ponerle la tapita y darle un golpe de horno y luego dejarlo enfriar.

TOMATES RELLENOS CON PESCADO (4 porciones)

4 tomates grandes, 2 tazas de pescado hervido, 2 cucharadas de queso sin sal, 2 cucharaditas de mostaza, 4 cucharadas de blanco de apio picado, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de salsa ketchup, sal, pimienta.

Ahuecar los tomates y condimentarlos con sal.
Mezclar el pescado con el resto de los ingredientes, condimentar con sal, pimienta, salsa ketchup, jugo de limón y rellenar los tomates. Adornar con rodajas de huevo duro.
En esta receta se puede reemplazar el queso sin sal por 4 cucharadas de mayonesa dietética (Ver receta en pág. 150).

- *Las aceitunas son únicamente para adornar, porque son negativas, por lo tanto úselas con toda la prudencia que sus ganas de adelgazar le aconsejan.*

TOMATES RELLENOS CON POLLO N° 1

Plato frío (2 porciones)

2 tomates algo grandes, sal, pimienta, 1 taza de pollo cocido, 1 huevo duro, 1 cucharada de pickles picados, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharada de apio picado.

Sacar una tapita a los tomates, vaciarlos, escurrirlos, condimentarlos con sal y pimienta.
Mezclar el pollo, huevo duro picado, pickles, mayonesa, apio y salsa ketchup, y rellenar los tomates; servirlos sobre lechuga.

TOMATES RELLENOS CON POLLO N° 2

Plato caliente (2 porciones)

Preparar como los tomates rellenos con pollo (plato frío) y darles un golpe de horno caliente.

TOMATES RELLENOS CON POLLO N° 3

(2 porciones)

2 tomates grandes, 1 taza de pollo asado o cocido por hervor, 2 cucharadas de queso blanco, 2 cucharaditas de mostaza, sal, pimienta, 2 pepinitos en vinagre, 1 huevo duro.

Sacar a los tomates una tapita y vaciarlos, condimentarlos con sal. Mezclar el pollo con el queso, mostaza, pepinitos picados y condimentar con sal y pimienta: rellenar los tomates y colocarles encima 1/2 huevo duro.

ZAPALLITOS RELLENOS FRIOS (4 porciones)

4 zapallitos cocidos, 200 g de carne cocida, 1 taza de chauchas cocidas, 4 cucharadas de apio picado, sal, pimienta, 4 cucharadas de queso sin sal, 1 cucharadita de mostaza, 2 cucharadas de salsa ketchup, 2 cucharadas de mayonesa dietética.

1°) Ahuecar los zapallitos.
2°) Mezclar la carne picada con las chauchas, apio, mayonesa dietética, condimentar a gusto y rellenar los zapallitos.
3°) Mezclar el queso sin sal con la mostaza, salsa ketchup, sal y pimienta y cubrir los zapallitos.
Adornar con tiritas de morrones.

FUENTECITAS VARIAS

Les presentamos ahora fuentecitas con variadas preparaciones frescas y fáciles de elaborar, que pueden servir para hacer una comida de tipo americana para varias personas. (Ver foto N° 14)

FUENTECITA CON COLIFLOR (4 porciones)

Cocinar la coliflor; luego separar en gajitos y dejar enfriar. Después, colocar en la fuente, salpicar con huevo duro picado, alcaparras, morrones y condimentar con 1 cucharada de aceite, 4 cucharadas de jugo de limón y sal.

FUENTECITA CON ENSALADA DE REMOLACHAS

Después de cocidas las remolachas se cortan en rodajitas, se dejan enfriar y se condimentan con limón, 1 cucharadita de aceite y 1 de mostaza.

FUENTECITA CON LOMITO AHUMADO

Rodajas de lomito, ensalada rusa dietética (ver recetas en Condimentos y salsas), fondos de alcauciles, salsa golf dietética (ver recetas en Condimentos y salsas), medallones de aceitunas rellenas (poquitas).

Rellenar las rodajas de lomito con ensalada rusa, arrollar y colocar en una fuentecita y adornar con fondos de alcauciles cocidos, las aceitunas y la salsa golf.

FUENTECITA CON PAN DE CARNE

Porciones de pan de carne (ver receta en Platos fríos) colocar en una fuente, sobre ello un poco de mayonesa dietética (ver receta en Condimentos y salsas), adornar con pepino cortado en rodajas, morrones y alcaparras.

FUENTECITA CON PESCADO (5 porciones)

Preparar 3/4 kilo de filetes de merluza, corvina o lenguado, lavarlos y luego condimentar con sal, pimienta y jugo de limón. Pasarlos muy ligeramente por harina y luego por huevo batido, acomodarlos en una fuente de horno levemente aceitada y cocinar en horno a temperatura regular.
Para servir acomodarlos en una fuente y adornar con rodajas de limón, perejil picado y morrones.

FUENTECITA CON REPOLLO Y MANZANAS 

Repollo morado cortado en fina Juliana y cocido, manzanas cortadas en daditos.

Mezclar y condimentar con jugo de limón.

FUENTECITA CON SARDINAS

Las sardinas no las recomendamos mucho en nuestro programa, pero de cuando en cuando se pueden comer.
Poner hojas de berro lavadas en una fuente, encima colocar las sardinas, acompañar con fondos de alcauciles rellenos con queso sin sal y condimentando con mostaza.

FUENTECITA CON VERDURAS COCIDAS (3 porciones)

Aunque en las comidas para adelgazar no incluimos papas, las presento en esta preparación, pues alguna vez, *muy de cuando en cuando*, se puede comer una papa. (¡NO ABUSAR!)
2 papas moldeadas, 3 zanahorias y lechugas cocidas, 3 huevos duros, rociados con limón y salsa ketchup y salpicados con perejil picado.

FUENTECITA CON ZANAHORIAS Y CEBOLLA  (4 porciones)

Raspar 4 zanahorias y cortarlas en fina juliana (tiritas). Cortar una cebolla grande en rodajas y luego por la mitad. Acomodar en una fuentecita y con-

dimentar con 1 cucharada de postre de aceite, 4 cucharadas de jugo de limón, sal y salpicar con 3 huevos duros picados y alcaparras.

FUENTECITA DE APIO Y MANZANAS

Blanco de apio cortado en tiras, manzanas Smith peladas y cortadas en daditos.

Mezclar y condimentar con condimento francés dietético (ver receta en Condimentos y salsas).

FUENTECITA DE LANGOSTINOS O CAMARONES (4 porciones)

400 g de langostinos o camarones limpios, 2 manzanas cortadas en juliana, 6 cucharadas de apio picado, 4 cucharadas de pimiento picado, 2 cucharadas de salsa ketchup, 1 cucharada de mostaza, sal, 2 cucharadas de jugo de limón.

Mezclar las manzanas, el apio, pimiento, agregar langostinos; mezclar la salsa ketchup, la mostaza, sal, el limón y rociarlos.

FUENTECITA DE LENGUITAS DE CORDERO CON SALSA VINAGRETA (4 porciones)

4 lengüitas de cordero; se lavan bien, se cocinan y una vez tiernas, se les quita la piel que las cubre. Dejarlas enfriar.
Cortarlas por la mitad a lo largo y acomodarlas en una fuente, cubrir con salsa vinagreta (ver receta en Salsas).
Adornar con tomates cortados en casquitos y rodajas de huevos duros.

FUENTECITA DE PEPINOS Y HUEVOS

Poner en la fuente pepinos en rodajas, huevos cortados en rodajas y tiras de morrones. Salpicar con perejil picado y condimentar con condimento francés (ver receta en Condimentos y salsas).

FUENTECITA DE TOMATES Y PIMIENTOS

Lavar los tomates y los pimientos y cortar en rodajas, condimentar con condimento francés dietético (ver receta en Salsas).

FUENTECITA PRIMAVERA (4 porciones)



2 remolachas crudas peladas y ralladas con la parte gruesa del rallador, 2 zanahorias peladas y ralladas, 2 tomates cortados en casquitos, 3 huevos duros cortados en casquitos, 1 manzana cortada en dados, 2 cucharadas de salsa ketchup, 3 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta.

Mezclar todos los ingredientes y condimentar con la mezcla de salsa ketchup, jugo de limón, mostaza, sal y pimienta.

FUENTECITA SPRING



Mezclar remolachas crudas ralladas, con tomates en casquitos, huevos duros igualmente cortados, manzanas cortadas en daditos y condimentar con mostaza, salsa ketchup, jugo de limón y sal a gusto.

GELATINAS

Las gelatinas se pueden preparar: ya sea cocinando hasta recocer ciertos elementos en agua, hasta que ésta quede reducida a su tercera o cuarta parte, o agregando a caldos, o jugos de verduras o de frutas, gelatina natural (sin sabor).

GELATINA DE CARNE

1 kg de carnaza flaca, 2 patas de ternera, 2 hojas de laurel, 2 zanahorias, 1 puerro, 1 pedacito de apio, sal gruesa, agua, 2 claras, 1/2 tacita de agua, 300 g de carnaza flaca, 1/2 cebolla, 1 vasito de vino blanco.

Poner en una cacerola grande el kilo de carnaza flaca, las patas de ternera cortadas en pedazos, todo perfectamente lavado, 1 hoja de laurel, una zanahoria raspada, el puerro, el apio, y muy poquita sal gruesa. Se cubre con abundante agua, se tapa y se deja hervir lentamente durante 5 ó 6 horas, se retira después la carne y las patas y se deja hervir una hora más. Se le saca la grasa que contiene por encima, se pasa después por servilleta y se deja enfriar.

Clarificación: cuando ya está a punto se coloca en una cacerola, se le agregan las claras revueltas con el agua, los 300 gramos de carne flaca cortada en dados, una zanahoria, una hoja de laurel, la cebolla y el vino blanco. Colocar al fuego y revolver continuamente hasta que suelte el hervor; dejar hervir entonces muy lentamente, unos dos minutos más. Pasarla por servilleta mojada y dejarla congelar. Si se desea más consistente la gelatina se dejará hervir más tiempo. Para saber cuando está a punto se saca un poco en un platito, y se deja enfriar sobre el hielo. Guardar en lugar frío.

GELATINA DE CARNE (Otra)

1/2 litro de caldo flaco, 1 clara, 20 g de gelatina natural.

Mezclar todo en frío, poner en una cacerolita, colocar sobre el fuego y revolver continuamente hasta que rompa el hervor, retirar y colar.

• No olvide que cuando damos algún alimento de los considerados negativos, es para enriquecer el gusto o el aspecto visual de la comida, pero siempre lo debe usar en pequeña cantidad.

GELATINA DE PESCADO

1/2 litro de caldo de pescado colado, 20 g de gelatina natural.

A medio litro de caldo de pescado colado, agregarle 20 g de gelatina en polvo natural y revolver continuamente sobre el fuego, hasta que rompa el hervor. Retirar y colar.

GELATINA DE POLLO

1 pollo algo grande, agua, 2 claras, sal, 1 zanahoria raspada.

Preparar el pollo, carnoso, lavarlo bien después de vaciarlo, colocarlo en una cacerola grande, cubrirlo bien con agua, ponerle un poquito de sal y zanahoria y colocarlo a fuego lento dejándolo hervir durante 4 ó 5 horas hasta que el caldo esté reducido a su quinta parte. Debe hervir con la cacerola tapada. Se deja así tapada después de reducirla, con el pollo, hasta que esté tibia; entonces se pasa por colador y se deja enfriar.
Para clarificar esta gelatina se pone después de colada en una cacerolita, se le agregan las claras y se le da un hervor. También se le puede agregar una pata de ternera.

GELATINA DE TOMATE

2 tazas de jugo de tomate (1/2 litro), 1 ramita de apio, 20 g de gelatina sin sabor, sal.

Poner todos los ingredientes en una cacerolita, colocar sobre el fuego y revolver continuamente hasta que ya esté por romper el hervor; retirar del fuego, retirarle la ramita de apio y condimentar con sal. Dejarla enfriar sin colarla.

GELATINA DE VERDURAS

1/2 litro de caldo de verduras, 20 gramos de gelatina natural.

Preparar caldo de verduras y para 1/2 litro de caldo agregarle 20 g de gelatina sin sabor (natural); mezclar continuamente y cuando rompa el hervor, colar.

PLATO DE CARNE CON GELATINA (2 porciones)

200 gramos de carnaza cocida cortada en tiritas, 1/2 pepino en vinagre cortado en daditos, 1/2 manzana en dados, 1/2 taza de

chauchas y 1/2 taza de zanahorias cocidas, sal, mostaza a gusto y 1 taza de gelatina de carne y 2 cucharadas de apio picado.

Mezclar todo con la gelatina, colocar en un molde y dejar en la heladera hasta que tome consistencia. Pasar entonces, rápidamente por agua caliente y desmoldar: servir con hojas de lechuga y rodajas de tomate.

PEQUEÑO ASPIC DE CAMARONES (1 porción)

3/4 de taza de camarones limpios, 1/2 taza de gelatina preparada con 1/2 taza de agua caliente y 1 sobrecito de gelatina sin sabor de 7 g, 1 cucharada de apio picado, 1 cucharadita de cebolla picada, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de salsa golf dietética, 1 cucharada de pimiento verde.

Mezclar todo con la gelatina fría, colocar en un moldecito individual y poner a enfriar en la heladera.
Para desmoldar, pasar rápidamente por agua caliente.

PEQUEÑO ASPIC DE VERDURAS (2 porciones)

PARA SERVIR CON CARNE

1/2 taza de chauchas cocidas, 1/2 taza de zanahorias cocidas, 2 huevos duros, 1 gajo de apio, 1 taza chica de gelatina de verduras, 1 cucharada de mayonesa dietética, sal, pimienta, 2 cucharadita de mostaza.

Mezclar las chauchas y zanahorias, algo picadas, con los huevos cortados en rodajas, el apio picado con la mayonesa; agregar la gelatina, mostaza, sal, pimienta, mezclar bien y colocar en dos moldecitos dejando enfriar bien.

PLATOS FRÍOS LISTOS PARA SERVIR

PLATO N° 1

1 porción de pavita, 1 de jamón cocido magro, rodajas de palmitos y de ananá fresco, unas cerezas y huevos hilados.

Completar el menú con una ensalada de tomate y manzana asada. El huevo hilado es para adornar.

PLATO N° 2
(para ciertas oportunidades muy especiales)

1/2 palta rociada con limón.

Sobre hojas de berro o lechuga cortada en juliana, el centro de la palta está relleno con salsa golf dietética y langostinos.
Acompañar con un 1/4 de pollo asádo y una fruta.

PLATO N° 3

Una porción de cima de gallina, 1 porción de aspic de jamón (ver receta en Platos fríos), 1 rosa de remolacha cocida, rodajas de palmitos y zanahoria rallada.

Completar el menú con sopa juliana de verduras y una fruta fresca.

PLATO N° 4 (para ciertas oportunidades)

Salpicón de ave (ver receta en Platos Fríos), 2 sardinas, unos camarones, 1 rodaja de jamón cocido sin grasa, para adornar, aceitunas rellenas.

(Las sardinas y aceitunas son para adornar, porque engordan.)

PLATO N° 5

Rollitos preparados con jamón sin grasa y puntas de espárragos cocidas, 1 huevo duro cortado por la mitad, rodajas finitas de rabanitos, picadillo de cebolla y pimientos, huevos hilados (para adornar).

Acompañar con sopa de tomates y una fruta fresca.

PLATO N° 6

Atún con salsa golf dietética, rodajas de limón, huevos rellenos (ver receta en Platos Fríos), gajitos de tomates, unos langostinos, morrones en tiritas.

Acompañar con espinacas al gratin y fruta.

PLATO N° 7
(puede usarse como almuerzo para una persona)

Tajadas de lengua, rodajas de cebolla, aspic de chauchas (ver receta en Platos Fríos), 1/2 huevo duro, morrones picados.

Acompañar con una taza de caldo y fruta.

PLATO N° 8 (para ciertas oportunidades)

Aspic de pavita (ver receta en Platos Fríos), tiras de paltas rociadas con limón, cerezas y unas aceitunas negras.

(Las tiras de paltas y aceitunas son para adornar, porque engordan.)

PLATO N° 9

Lenguado o pejerrey con salsa de queso sin sal (ver receta en Salsas); lámina de aceitunas, ensalada rusa dietética, camarones, rodajas de limón, gajitos de tomates.

Acompañar con una taza de caldo y una compota de frutas.

PLATO N° 10

Salpicón de ave (ver receta en Platos Fríos), camarones, repollo morado, gajitos de tomates, aceitunas, huevo duro picado.

Acompañar con zanahorias al gratín y fruta fresca.

PLATO N° 11

Pescado en escabeche con sus verduras (ver receta en Pescados); gajos de limón, aceitunas negras, para adorno.

Acompañar con una tortillita souffle y compota de frutas (ver foto en lámina).

PLATO N° 12

1 tajada de jamón crudo, una tajada de melón, una tajada de jamón cocido, una lámina de queso, 2 cucharadas de aceitunas rellenas, 1/2 tomate cortado en casquitos.

PLATO N° 13

Una hamburguesa de pescado (preparada con merluza machacada, condimentada con perejil, 1/2 cebolla finamente picada, sal, pimienta, 1 cucharadita de aceite, cocida a la plancha), 2 huevos mollets, 2 sardinas, 1/2 tomate, una lámina de jamón cocido y una lámina de queso.

PLATO N° 14

1/4 de pollo cocido al horno, ensalada rusa dietética, 1 huevo duro, un tomate chico, una lámina de jamón cocido o crudo.

ENSALADAS

ENSALADA DE APIO (1 porción)

1/2 blanco de apio, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de postre de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza, sal.

Cortar el apio en tiritas (juliana), ponerlo en una fuentecita individual y condimentarlo con el limón, ketchup, mostaza y sal.

ENSALADA DE APIO Y HUEVO (1 porción)

2 gajos tiernos de apio, 1 huevo duro, 1 cucharada de condimento para ensaladas (ver receta en Salsas).

ENSALADA DE APIO Y MANZANA (2 porciones)

Blanco de 1 apio, 2 manzanas, condimento francés, 1 cucharada de limón.

Lavar y raspar el apio y cortarlo en trocitos. Pelar las manzanas, cortarlas en daditos y rociarlas con el limón, mezclar con el apio y aderezar con el condimento francés dietético.

ENSALADA DE BELLEZA (1 porción)

1/2 manzana, pulpa de medio pomelo, 2 cucharadas de blanco de apio picado, 1 cucharada de zanahoria rallada, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza, sal.

Cortar la manzana en tajaditas sin pelar y agregarle el casco de pomelo sin el pellejo, el apio picado y condimentar con una mezcla de ketchup, jugo de limón, mostaza, sal y salpicar con la zanahoria rallada.

ENSALADA DE CEBOLLA Y NARANJA (4 porciones)



1 cebolla cortada en tiritas, 3 naranjas peladas y cortadas en rodajas finas.

Se adereza con condimento francés simple.

ENSALADA DE COLIFLOR (1 porción)



1 taza de coliflor cocido, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza.

Separar la coliflor en gajitos. Mezclar el jugo de limón con la salsa ketchup y la mostaza; batir y condimentar la coliflor.
Se puede salpicar con huevo duro picado.

ENSALADA DE CHAUCHAS Y HUEVO (1 porción)

1 taza de chauchas cocidas, 1 huevo duro, 1 cucharadita de cebolla finamente picada. Condimento para ensaladas (ver receta en Salsas y Condimentos). (Separar los porotos de las chauchas.)

ENSALADA DE DURAZNOS Y TOMATE (2 porciones)



2 duraznos, 2 tomates, condimento francés dietético.

Pelar los duraznos y cortarlos en trocitos sin el carozo. Lavar los tomates y cortarlos en casquitos, colocar todo en una fuente y aderezar con condimento francés dietético.

ENSALADA DE ESCAROLA (1 porción)



1/2 planta de escarola, 1/2 tomate cortado en casquitos, 1 huevo duro, 1 cucharada de salsa ketchup, sal.

Lavar la escarola, cortarla y colocar en un bolsito, agregarle el tomate, huevo duro, sal y salsa ketchup.

ENSALADA DE ESPARRAGOS (1 porción)

1/2 atado de espárragos cocidos (la parte comible), hojas de lechuga, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza, sal.

Poner los espárragos en una pequeña fuentecita, sobre hojas de lechuga y agregarle la mezcla de limón, salsa ketchup, mostaza y sal.

X ENSALADA DE ESPINACAS (2 porciones)

2 tazas de espinacas tiernas (hojas), 2 huevos duros cortados en rodajas, 1 tomate cortado en cascos, condimento dietético N° 2 (ver receta en Salsas).

Picar la espinaca y rociarla con la salsa, agregar el tomate y el huevo y servir.

ENSALADA DE HONGOS (2 porciones) X

100 gramos de champiñones, 1 huevo duro, 1 tomate cortado en rodajas, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de perejil picado, sal.

Lavar los champiñones y cortarlos en láminas. Poner en una fuente el tomate cortado en rodajas, y sobre ellas los champiñones y el huevo duro; agregar el jugo de limón, sal, aceite y perejil.

ENSALADA DE HUEVO Y ESPINACAS (1 porción) X

1 taza de hojas de espinacas crudas picadas, 1 huevo duro picado, 1 cucharada de yogur natural, 1 cucharada de jugo de limón, sal, 1 cucharadita de aceite, 1/2 tomate.

Agregar a las espinacas el tomate cortado en casquitos, el huevo duro picado y condimentar con el yogur mezclado con el aceite, luego agregar la sal y el jugo de limón.

ENSALADA DE LECHUGA Y FRUTILLA

Corazones tiernos de lechuga, frutillas limpias.

Cortar la lechuga, mezclar con las frutillas y aderezar con condimento francés.

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MELON

Hojas tiernas de lechuga, casquitos de tomate, melón.

Cortar el melón por la mitad, sacarle las semillas y luego, con la ayuda de una cucharita, sacar bolitas.
Poner en un bol la lechuga cortadita, los tomates, las bolitas de melón y aderezar con condimento francés.

ENSALADA DE NARANJAS Y MANZANAS (4 porciones)

2 manzanas, 1 pomc[illegible] 1 naranja, 150 gramos queso petit suisse, 150 gramos de jamón cocido sin grasa, 2 cucharadas condimento francés, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada mayonesa dietética.

Pelar la fruta, cortarla en dados, como también el jamón, mezclar con el queso y colocar sobre hojas de lechuga. Mezclar el condimento, mayonesa y jugo de limón y cubrir con ello las frutas.

ENSALADA DE PEPINOS N° 1 (1 porción)

1 pepino tierno, 1 cucharada de cebolla de verdeo picada, 2 cucharadas de yogur natural, sal.

Pelar el pepino y cortarlo en rodajas finas, ponerlas en un plato sopero, cubrirlas con agua y una cucharada de sal y dejar 20 minutos. Lavar y enjuagar, colocarlas en fuentecita individual, condimentar con el yogur y salpicar con la cebollita de verdeo picada.

ENSALADA DE PEPINOS N° 2 (3 porciones)

2 cebollas cortadas en juliana, 2 pepinos en vinagre cortados en dados, 1 cucharada de alcaparras, 2 tomates cortados en dados, 2 huevos duros, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de perejil picado, 2 anchoas picadas, 1 1/2 pepinos frescos picados, condimento francés.

Mezclar todo y condimentar.

ENSALADA DE PESCADO N° 1 (1 porción)

Un filete de lenguado, sal, gajos de apio, 1/2 cebolla chica, 1 hoja de laurel, 1/2 manzana, 1/2 blanco de apio, 1/4 de taza de jugo de mandarina, 4 cucharadas de yogur natural.

Cocinar el pescado en agua con sal y unos gajos de apio, cebolla y laurel y, ya a punto, cortarlo en 4 trozos.
Mezclar con el apio la manzana cortada en dados, el jugo de mandarina y el yogur, y cubrir el pescado.

- *Recuerde que si usted elige un plato que contenga carne de cualquier tipo y vegetales, ya está cubriendo dos necesidades básicas del menú.*

ENSALADA DE PESCADO N° 2 (1 porción)

1 filete de pescado, sal, 1/2 manzana picada, jugo de limón, sal, pimienta, 1/2 taza de jugo de tomate, 1 cucharada de cebolla picada, 1 cucharada de pepinitos en vinagre picados.

Cocinar el pescado en agua con sal y una vez a punto escurrirlo y colocarlo en fuentecita. Mezclar la manzana picada con el limón, sal y pimienta, jugo de tomate, cebolla y pepinitos picados y cubrir el filete una vez frío.

ENSALADA DE PESCADO N° 3 (2 porciones)

300 g de pescado cocido, 2 pepinitos en vinagre picados, 2 huevos duros en rodajas, 1 cucharada de cebolla picada finita, 1 tomate cortado en casquitos, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de salsa ketchup, mostaza.

Cortar el pescado en trocitos, agregar todos los ingredientes y condimentar con la salsa ketchup, limón, mostaza y aceite.

ENSALADA DE POLLO CON ANANA (1 porción)

1 presa grande de pollo hervido o asado jugoso, 1 rodaja de ananá, 50 gramos de champiñones cortados en láminas, sal, pimienta, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de salsa ketchup.

Separar la carne del hueso y cortarlo en tiritas, agregarle el ananá en dados, los champiñones y condimentar con la mezcla de limón, ketchup, sal y pimienta.
Completar el menú con un caldo, postre y café.

ENSALADA DE POMELOS Y PEPINOS (2 porciones)

2 pomelos, 2 pepinos, condimento francés.

Pelar los pomelos, separar los gajitos y sacarles la piel sin romper mucho. Pelar los pepinos, cortarlos en rodajas finas y ponerlos en un recipiente hondo, cubrirlo con agua condimentada con una cucharadita bien llena de sal, y dejarlos así una hora.
Luego mezclar el pomelo cortado en daditos y los pepinos, y aderezar con condimento francés suave.

ENSALADA DE RABANITOS (1 porción)

1/2 taza de rabanitos picados, 1 tomate, 1 huevo duro, 1 cucharada de pepino en vinagre, 1 cucharada de yogur sabor natural, 1 cucharada de salsa ketchup, sal, pimienta.

Poner los rabanitos en un pequeño bol, agregar el pepino picado, el tomate en casquitos y el huevo duro en rodajas. Mezclar el yogur con la salsa ketchup, ponerle sal y pimienta y agregar a los rabanitos.

ENSALADA DE REPOLLO COCIDO (4 porciones)

500 g de repollo colorado cocido en agua con sal, 1 manzana, 1/2 cebolla, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de jugo de limón, gotas de edulcorante.

Picar ligeramente el repollo bien escurrido y frío, colocarlo en una ensaladera; agregar la manzana en tajadas finas y la cebolla cortada en juliana y rociar con la mezcla de vinagre, aceite, limón y edulcorante.

ENSALADA DE RICOTA Y ZANAHORIAS (2 porciones)

1 taza de zanahorias ralladas, 1/2 taza de ricota, 1 cucharada de cebolla finamente picada, 1 huevo duro picado. Condimento para ensaladas.

Mezclar todo y condimentar.

ENSALADA DE TOMATES Y BERRO (2 porciones)

1 tâza de tomates cortados en cascos, 2 tazas de berro, 1/2 cebolla cortada en tiras muy finas, 1 cucharada de condimento dietético para ensaladas.

Lavar bien los berros, sacarles los tronquitos y mezclar con los tomates y cebollas y condimentar.

- *No olvide que si bien los condimentos preparados que le damos son dietéticos, no debe abusar de ellos, pues en grandes cantidades pueden obstaculizar su programa de reducción.*

ENSALADA DE ZANAHORIAS Y ANANA (2 porciones) X

2 zanahorias raspadas y ralladas muy finas, 2 tajadas de ananá fresco en dados, 2 cucharadas de condimento para ensaladas dietético.

ENSALADA DE ZANAHORIAS Y MANZANA X (4 porciones)

4 zanahorias raspadas y ralladas, 2 manzanas, 1 yogur, condimento para ensaladas (ver receta en Salsas).

Pelar las manzanas y cortarlas en tajadas finas, colocarlas en una fuente, sobre ellas poner las zanahorias y aderezar con el condimento dietético. Mezclar con el yogur.

ENSALADA RUSA DIETÉTICA

1/2 zanahoria cocida y cortada en dados, 1/2 taza de chauchas cocidas, 1/2 manzana cortada en dados, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1 cucharadita de mostaza, sal y pimienta, 1 cucharada de salsa ketchup. (Las chauchas sin los porotos.)

Mezclar las verduras cocidas y frías con la mayonesa, condimentando con sal, pimienta, mostaza y salsa ketchup. (Ver Lámina N° 1)

ENSALADA SENSACION (1 porción)

Unas hojas frescas de lechuga, 1 pera, 1/2 naranja, 1/2 pomelo, 1/2 frasquito de yogur natural, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharada de apio finamente picado.

Mezclar la pera, naranja y pomelo y ponerlas sin hollejo.
Mezclar el yogur, mostaza, limón y salsa ketchup juntas, y el apio, y agregar a la fuente.

ENSALADA SUPREMA (2 porciones)

6 langostinos, 2 barras de palmitos, 1 tomate, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de salsa ketchup, 1 cucharadita de salsa golf dietética.

Limpiar los langostinos y colocarlos en una fuentecita, cortar los palmitos en rodajitas, mezclar el jugo de limón con la salsa golf y salsa ketchup.

Cortar el tomate en casquitos y poner juntamente con los langostinos y palmitos: rociar con la salsa de limón, golf y ketchup.

ENSALADAS VARIAS

Usted puede prepararlas combinando los siguientes elementos:

- Pomelos y pimientos
- Pepino y lechuga
- Tomates con mayonesa al limón
- Repollo cortado en fina juliana con cerezas
- Repollo rojo
- Berros, tomates y huevos duros
- Tomates, pepinos y queso
- Lechuga, rabanitos y cebolla

Todas estas ensaladas son condimentadas con condimento francés (ver receta en Condimentos y Salsas).

ENSALADA WALDORF (4 porciones)

2 manzanas cortadas en dados o juliana, jugo de una naranja, blanco de apio cortado en tiritas, 1 cucharada de mayonesa dietética.

Mezclar todo y servir bien frío.

ENSALADA 1977

3 remolachas y 2 zanahorias crudas de tamaño regular, raspadas y ralladas gruesas, 2 tomates cortados en cascos, 4 huevos duros cortados en trocitos, sal, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón.

Mezclar todos los ingredientes y condimentar.

SOPAS Y CALDOS

En los programas de comidas para adelgazar, las sopas tienen una gran ventaja: son capaces de calmar el apetito sin engordar. El valor alimenticio de la sopa depende de los elementos que la compongan: si se hace con carnes desgrasadas, o verduras, sin harinas ni fideos, es especialmente indicada para reducir. Esta realidad destruye los mitos sobre la sopa: que engorda, que es imprescindible para los niños, etc. La sopa engorda sólo si se usan alimentos engordantes para prepararla; y en cuanto a los chicos, pueden tomarla o reemplazarla por 30 a 50 gramos de jugo de carne, o un poco más de puré de verduras, o una taza más de leche.

BORSCHT N° 1 (2 porciones)

1 taza de caldo flaco, 1 rodaja de cebolla y 1 rodaja de limón con cáscara, 1/2 taza de repollo picado, 2 gajos de apio tierno, 1 remolacha cortada en dados, sal, pimienta, yogur.

Licuar todos los ingredientes con el caldo, condimentar con sal y pimienta, y por último agregar 1/2 frasco de yogur de sabor natural.

BORSCHT N° 2 (2 porciones)

2 remolachas, gotas de jugo de limón, sal, pimienta, un pote de yogur natural descremado, 1/2 litro de agua o caldo.

Lavar las remolachas y cortarlas en rodajas algo gruesas, cubrirlas con agua y hacerlas cocinar poniendo en el agua una hoja de laurel, una vez a punto, pasar por colador y agregarle el yogur y el jugo de limón condimentado con sal y pimienta.

CALDO CON HUEVO (2 porciones)

1/2 litro de caldo flaco, 1 huevo, 1 cucharada de perejil picado.

Batir ligeramente el huevo, agregar el caldo hirviendo y el perejil picado. Servirlo en tazas.

CALDO DE APIO (4 porciones)

Unos gajos de apio, 1 litrq de caldo flaco.

Lavar los gajos de apio, cortarlos un poco y hacerlos hervir en el caldo; pasar luego por el colador y servir en tázas.

CALDO DE CARNE (2 porciones)

Carne flaca, 1 zanahoria, 3 tallos de apio, 1 puerro, 1/2 cebolla, 1 pedacito de repollo, sal, 3/4 litro de agua.

Cortar la carne en trocitos y colocar en la cacerola, agregando las verduras limpias y picadas y dejar cocinar lentamente, condimentar al final con sal.

CALDO RICO (4 porciones)

A un litro de caldo se le agregan unas ramas de apio, se hace hervir, se pasa nuevamente por colador y se le agrega 1 cucharada al ras de fécula de maíz y se pone a hervir tres minutos.

Se sirve en tazas.

SOPA CREMA DE VERDURAS(4 porciones)

1 1/2 litro de agua, 1 zanahoria, 1 puerro, 1 nabo, 4 tallos de apio, 1 pedazo de zapallo, 4 hojas de acelga con sus tallos, un pedacito de repollo.

Se corta todo y se cocina, se pasa luego por cedazo y se condimenta con sal y pimienta.

SOPA CREMA DE ZANAHORIAS (4 porciones)

1 1/4 litro de caldo de verduras, 2 zanahorias cortadas en fina juliana, 1 cucharadita de manteca, 1/2 cucharada de harina, sal, pimienta, nuez moscada.

Cocinar las zanahorias en el caldo, agregar después la harina disuelta con

1/2 taza de caldo, ponerle la manteca, sal, pimienta y nuez moscada, y dejar cocinar lentamente 4 ó 5 minutos.

SOPA CREMA DE ZAPALLO (4 porciones)

1 pedazo de zapallo, 1 litro de caldo flaco, sal, nuez moscada.

Cocinar el zapallo en el caldo flaco, y una vez a punto hacer con el zapallo puré, agregar el caldo y dejar hervir un momentito. Condimentar con sal y nuez moscada.

SOPA DE ESPINACAS (4 porciones)

3 atados de espinacas, 1/2 cebolla, 2 zanahorias, 4 tallos de apio, 1 puerro, 1 1/4 litro de agua, sal.

Lavar todas las verduras y cortarlas, colocarlas en el agua y dejarlas cocinar despacio; condimentar con la sal al final de su cocción.

SOPA DE PESCADO (4 porciones)

1/2 kilo de merluza, 1 rama de apio, 1 cebolla, 1 y 1/2 litros de agua, sal, 2 cucharadas de queso rallado.

Hervir la merluza con el apio y la cebolla; pasar luego por colador, separar la carne de las espinas y agregarle al caldo. Poner a calentar bien esto y servir sobre 2 huevos ligeramente batidos en una sopera, espolvoreando después con queso rallado.

SOPA DE REMOLACHAS (4 porciones)

1/2 kilo de remolachas cocidas, 3/4 litros de agua, 1 ramita de blanco de apio, 2 cucharadas de queso untable, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta.

Pasar por la licuadora las remolachas, agua y apio, retirar, poner en una cacerola, condimentar con sal y pimienta, agregarle el queso untable, mezclar bien y servir caliente.

SOPA DE TOMATES Y APIO (4 porciones)

4 tomates maduros, 1/2 blanco de apio, 1/2 cebolla, 3/4 litros de agua, 1 cubo de caldo de carne, sal, pimienta.

Licuar los tomates, la cebolla y el apio. Agregarle el agua, el cubo de caldo, condimentar con sal y pimienta y dejar hervir.
Si se desea, agregar 2 cucharadas de queso untable, queso rallado y gotas de edulcorante.

SOPA DE TOMATES CON ARROZ (2 porciones)

3/4 de litro de caldo flaco, 2 cucharadas de arroz, 1 tomate maduro, 2 cucharadas de queso rallado, sal, 2 gotas de edulcorante.

Poner a hervir el caldo, agregar el tomate licuado, el arroz, sal y edulcorante y una vez que el arroz esté cocido, servirlo con queso rallado. (Ver Lámina N° 10)

SOPA DE ZAPALLITOS Y APIO (4 porciones)

4 zapallitos tiernos rallados, blanco de 1 apio finamente picado, 1 litro de agua, 1/2 cebolla picada, 20 g de manteca, queso rallado, sal, pimienta.

Dorar apenas la cebolla en la manteca, agregar el apio, los zapallitos, el agua y dejar hervir por un momento. Condimentar con sal y pimienta.
Servir con queso rallado.

SOPA JULIANA DE VERDURAS (4 porciones)

1/2 cebolla, 2 plantas de espinacas, 2 zanahorias, 2 tallos de apio tierno, 1 taza de chauchas, 1 taza de repollo, todo cortado en tiritas, 1 1/2 litros de agua y sal.

Poner a hervir todas las verduras en el agua, condimentando con sal. Servir con una cucharada de queso rallado.

SOPA JULIANA DE VERDURAS (otra)

1/2 cebolla picada, 2 zanahorias cortadas en juliana, 3 zapallitos cortados en dados, 1 gajo de apio picado, 1 cucharada de perejil picado, 1 y 1/2 litros de agua, sal.

Poner todos los ingredientes en una cacerola y cocinarlos a fuego regular.
Al servir, agregarle 2 cucharadas de queso rallado.

CONDIMENTOS Y SALSAS

CONDIMENTO CRIOLLO CRUDO N° 1

2 tomates, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 pimientos, todo picado, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de vinagre, sal, 1 cucharadita de ají picante molido.

CONDIMENTO CRIOLLO CRUDO N° 2

Agregar al anterior 1 huevo duro, picado.

CONDIMENTO CRIOLLO COCIDO

1 cebolla, 2 pimientos y 2 tomates cocidos, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

CONDIMENTO DE ALBAHACA

1 taza de hojas de albahaca fresca, 4 dientes de ajo, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de jugo de limón, sal y pimienta, 2 cucharadas de queso rallado.

Moler en un morterito la albahaca y los ajos, agregar el jugo, aceite, queso rallado, sal y pimienta, y mezclar bien. Se le emplea para algunas carnes y verduras.

CONDIMENTO FRANCES O ADEREZO FRANCES N° 1

1 diente chico de ajo finamente picado, 1/2 cucharadita de páprika, 1 cucharadita de mostaza, sal, 3 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de aceite.

Pisar el diente de ajo y mezclar todos los ingredientes.

CONDIMENTO FRANCES N° 2

1 cucharadita de mostaza, 3 cucharadas de jugo de limón, 4 cucharadas de salsa ketchup, sal, pimienta, 1 cucharadita de aceite.

Batir todos los ingredientes.

CONDIMENTO PARA ENSALADAS N° 1

2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de aceite, pimienta.

Se agitan estos ingredientes y se enfrían en la heladera.

CONDIMENTO PARA ENSALADAS N° 2

1 frasco de yogur sabor natural, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, 1 huevo duro picado, 1 cucharada de perejil picado.

Se mezcla todo; condimentar con sal y dejar reposar en la heladera antes de servir.

MAYONESA DIETETICA N° 1

150 g de queso blanco sin sal, 1 cucharadita de mostaza, 1 yema, sal y pimienta, 1 cucharadita de jugo de limón. Se le puede agregar, si se desea, 1 cucharadita de aceite.

Mezclar todo con un tenedor, batiéndola.

MAYONESA DIETETICA N° 2

1 papa chica y 1 zanahoria cocidas, 1 tacita de agua, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

Licuar todo. Se le puede poner jugo de tomates en vez de agua. (Ver Lámina N° 6)

MAYONESA DIETETICA N° 3

1/2 paquete de ricota, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de leche, 2 cucharadas de salsa ketchup, 1 cucharadita bien llena de mostaza, 2 yemas, sal y pimienta.

MAYONESA DIETETICA N° 4 (Tipo Golf)

1 papa chica y 1 zanahoria cocidas, 1/2 tacita de agua, 1 tacita de jugo de tomates, 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, sal y pimienta y gotas de edulcorante.

Licuar todo.

SALSA AGRIDULCE

1 taza de mayonesa dietética, 1/2 taza de pepinitos en vinagre picados, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de vinagre, gotas de edulcorante.

Mezclar todos los ingredientes.

SALSA BARBECUE
(para costillas o hamburguesas)

1/4 taza de cebolla picada, 1/2 taza de ketchup, 1/2 taza de agua, 1/4 taza de jugo de limón, 2 cucharaditas de vinagre, 2 cucharaditas de mostaza, 1/2 cucharadita de edulcorante, 1/2 cucharadita de sal, pimienta o cayena.

Mezclar todos los ingredientes colocando en una cacerolita, y poner sobre el fuego, durante 10 ó 15 minutos.
Especial para bañar las hamburguesas, mientras se asan.

SALSA BLANCA N° 1

1 cucharada al ras de fécula de maíz, 1/2 litro de caldo o leche descremada, sal, nuez moscada y pimienta a gusto, 1 cucharadita de aceite o de manteca.

Mezclar la leche o caldo con la fécula, poner sobre el fuego y continuar revolviendo continuamente hasta que hierva, retirar del fuego y ponerle el aceite o manteca y el condimento.

SALSA BLANCA N° 2

150 g de queso sin sal, 3/4 de taza de leche descremada, 1 cucharada de manteca derretida, sal, pimienta y nuez moscada.

Calentar todo revolviendo.

SALSA BLANCA N° 3

1 cucharada de manteca, 1 cucharada de harina, 1/2 litro de leche descremada, sal, pimienta, nuez moscada.

Mezclar la harina con la leche. Colocar sobre el fuego revolviendo continuamente hasta que rompa el hervor; poner la manteca, sal, pimienta y nuez moscada.

SALSA BLANCA N° 4

Preparar en la misma forma que la anterior, pero en vez de leche poner caldo de carne flaco o de verduras o pescado.

SALSA CON RABANITOS

1 taza de mayonesa dietética, 1/2 taza de rabanitos picados, 1/2 taza de berros picados, 2 cucharadas de pickles picados, 2 cucharadas de jugo de limón, sal y pimienta, a gusto.

Mezclar todos los ingredientes.

SALSA CRESPON

1 taza de mayonesa dietética, 1 cucharadita llena de mostaza, 2 cucharadas de alcaparras, 2 cucharadas de perejil picado, 2 cucharadas de pickles en vinagre, jugo de 1 limón, sal, pimienta.

Mezclar todos los ingredientes.

SALSA CRESPON AGRIDULCE

A los ingredientes anteriores se le agregan gotas de edulcorante.

SALSA CHINA

1/2 taza de mermelada de ciruelas dietética, 1/4 de taza de salsa ketchup, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharadita de mostaza.

Licuar y servir caliente.

SALSA DE ADOBO

8 dientes de ajo machacados, 1 cucharada de ají picante molido,

1 cucharada de perejil picado, 1/2 tazas de vinagre, 1 cucharada de aceite, sal.

Se mezclan todos los ingredientes y se emplea.

SALSA DE CALDO

1/2 litro de caldo flaco, 1 cucharadita de fécula de maíz, 1 cucharada de perejil picado, sal, pimienta.

Se mezcla la fécula con el caldo, se cocina revolviendo, se retira cuando esté a punto, y se le pone el perejil y la pimienta.

SALSA DE MOSTAZA

1/2 taza de mostaza, 1 cucharada de perejil picado, 1 taza de salsa ketchup, 2 cucharadas de jugo de limón.

Se mezcla batiendo y se guarda en la heladera.

SALSA DE NARANJAS (para servir sobre aves)

1/4 de taza de jugo de limón, 1 taza de jugo de naranjas, 1 cucharada de edulcorante líquido ó 16 pastillitas molidas, 1 cucharada de ralladura de naranja, 1 pizca de cayena, 1 cucharadita de maicena.

Mezclar los jugos con el edulcorante y dejar reposar un momento. Mezclar los restantes elementos y poner en una cacerolita, agregar un poco de jugo para mezclarlos bien y luego agregar el jugo restante. Cocinar a fuego moderado revolviendo continuamente hasta que esté espesa.
Poner por cucharadas sobre las presas de ave cocidas y poner al horno durante unos minutos.

SALSA DE PASAS (para jamón o cerdo)
(6 porciones)

1 cucharadita de maicena, 1/2 cucharadita de canela, 1 pizca de clavo de olor, 1 1/2 tazas de agua, 2 cucharaditas de edulcorante líquido, 1 cucharada de vinagre, 1/2 taza de pasas sin semilla.

Colocar la maicena, canela y clavo de olor en una cacerolita. Mezclar el agua, vinagre y edulcorante y agregar poco a poco a la mezcla de la maicena. Luego cocinar a fuego lento revolviendo continuamente hasta que resulte una mezcla suave; agregar las pasas y darle un hervor.

SALSA DE QUESO

100 g de queso sin sal, 4 cucharadas de leche descremada, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de cebolla picada, 1/2 cucharadita de sal de apio, sal, pimienta.

Mezclar todos los ingredientes y mantener en la heladera para servir bien fría.

SALSA DE TOMATES N° 1

4 tomates maduros, jugo de medio limón, sal, 2 hojas de laurel.

Pelar los tomates pasándolos por agua hirviendo, sacarles las semillas y licuarlos. Poner en una cacerolita, agregar el laurel, jugo de limón, sal y dejar hervir unos pocos minutos más.
Se puede licuar cebolla juntamente con el tomate.

SALSA DE TOMATES N° 2

2 tomates pelados y picados, 1 cebolla y 1 pimiento picados, 2 hojas de laurel, 4 cucharadas de vino blanco, sal, pimienta y gotas de edulcorante.

Cocinar todo junto y condimentar con sal y pimienta, y al retirar del fuego endulzar.
A esta salsa se le puede agregar ajos picados y zanahoria rallada.

SALSA DE TOMATES CRUDA

4 tomates, 1/2 cebolla, 1/2 pimiento, 1 ramita de apio, 1 cucharada de perejil picado, sal, pimienta, edulcorante líquido a gusto.

Licuar todo, condimentar con sal, pimienta y edulcorante.

SALSA DE TOMATE KETCHUP (casera)

10 tomates maduros, 1/2 taza de cebolla picada, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de edulcorante líquido, 1 cucharadita de semilla de apio, 1/2 cucharadita de mostaza, 1/2 cucharadita de especias, 1/2 cucharadita de canela, 1/2 taza de vinagre, 1 cucharadita de páprika.

Pelar los tomates, picarlos y cocinar junto con la cebolla. Pasar por el tamiz. Hacerlo hervir hasta reducir a la mitad; agregar las especias y condi-

mentos; dejar hervir hasta que esté espesa. Agregar el vinagre, páprika y edulcorante y darle un hervor.
Si no se consume pronto se la deberá envasar y esterilizar. Esta misma salsa se puede preparar agregándole 2 manzanas peladas y cortadas en dados, que se cocinan juntamente con los tomates.

SALSA GOLF

Agregar a la mayonesa 2 ó 3 cucharadas de salsa ketchup y mezclar.

SALSA PARA ASADO

4 tomates maduros, 4 dientes de ajo picados, 1 cucharadita de ají picante molido, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de albahaca fresca picada, 1 cucharada de orégano picado, 2 hojas de laurel, sal, 1/2 taza de vinagre.

Mezclar todos los ingredientes.

SALSA VINAGRETA

3/4 de taza de vinagre, 1 cucharada de aceite, jugo de 1 limón, 6 pepinitos picados, 2 huevos duros picados y, si se desean, 1 cebolla picada, alcaparras, sal, pimienta, orégano, perejil picado.

Mezclar todos los ingredientes.

PESCADOS Y MARISCOS

El pescado es un alimento de primera clase.
En general contiene tantas o más proteínas que las otras carnes (de vaca, cordero, cerdo, etc.), y menor cantidad de grasas, lo que hace un alimento especialmente recomendable en las dietas para adelgazar. Esto se refiere a los pescados frescos, ya que los envasados, en cambio, suelen estar preparados con aceites o salsas cuya proporción de grasas es muy alta.
El hecho de que provengan del mar, de río o laguna tiene influencia en su sabor, pero no en sus valores nutritivos. Por otra parte, son ricos en sales minerales, y se encuentran en ellos las vitaminas A y D; y las del complejo B en menor proporción. Una ventaja más suele ser que su costo generalmente es menor en relación a las otras carnes. En la dieta argentina el pescado no es demasiado frecuente en los menús, pero podría serlo con ventajas para la economía y la silueta.

ABADEJO A LA VINAGRETA (Bacalao fresco)
(1 porción)

1 filete de pescado (abadejo), sal, limón, 1/2 cebolla, 1 cucharadita de pimentón dulce, 1/2 apio, 1/2 zanahoria cocida, 1 pepino en vinagre, 1/2 cucharada de perejil picado, 1/2 tomate, 1 cucharadita de mostaza, 3 cucharadas de vinagre, sal.

Lavar el filete, condimentarlo con sal y limón, ponerlo en una fuente de horno, cubrirlo apenas con agua, ponerle la cebolla cortada y el pimentón, cocinarlo en el horno; retirarlo una vez a punto y dejarlo enfriar. Picar todas las verduras, mezclarlas y condimentar con la mostaza, sal y vinagre. Al pescado frío cubrirlo con la mezcla.
Se puede servir frío o caliente.

ARROLLADITO DE PESCADO (1 porción)

1 filete de 200 g, sal, pimienta, jugo de 1/2 limón, 1/2 vaso de vino blanco, 1 cucharada de perejil picado, 1/2 zanahoria, 1/2 puerro, 1/2 cebolla, 1/2 pimiento.

Lavar el filete, condimentarlo con sal y pimienta, rociarlo con jugo de limón. Picar finita la zanahoria, cebolla, puerro y pimiento y mezclar; poner un poco sobre el filete, arrollarlo, prenderlo con dos palitos, colocarlo en una fuentecita de horno, ponerle lo restante de las verduras picadas, rociar con el vino y cocinarlo en el horno. En vez de vino se le puede poner caldo.

BOCADITOS DE PULPO CON PAPRIKA

Después de cocido el pulpo, rasparlo dejándolo blanco, cortarlo en pequeños trocitos y salpicarlos con páprika.

BUDIN DE PESCADO (2 porciones)

300 g de pescado en filetes, 2 huevos, 1 cucharada de cebolla picada, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharada al ras de pan rallado, 1/2 taza de caldo o leche descremada, sal, pimienta, nuez moscada.

Machacar el pescado crudo formando una pasta, ponerle los huevos, cebolla, perejil, queso, pan, el caldo o la leche, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, y poner en una budinera chica. Cocinarlo a baño de María al horno.

CALAMARES RELLENOS (2 porciones)

4 calamares de tamaño chico.

RELLENO: 100 g de pescado machacado, 1 cucharada de cebolla picada, 1 huevo duro, 1 huevo crudo, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

SALSA: 2 tomates grandes maduros, 1 cebolla picada, 1 pimiento cortado en tiritas, 1/2 vaso de vino blanco, 1 cucharón de caldo, sal, pimienta.

Sacar la cabeza a los calamares, quitarles el botoncito y luego de lavados picarlos finamente. Lavar bien la bolsa.
Mezclar el pescado con la cebolla, el huevo picado, el huevo crudo, queso,

cabezas de los calamares, condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.
Rellenar con ello la bolsa de los calamares, prender con palillos las aberturas.
Acomodarlos en una cacerola y cubrirlos con los tomates picados después de pelados, la cebolla, el pimiento, el vino, caldo, sal y pimienta, tapar y dejar cocinar despacio, hasta que estén cocidos y la salsa reducida.

CALAMARETTIS CON SALSA DE TOMATES
(2 porciones)

400 g de calamarettis, 2 tomates, 1 cebolla, 1/2 pimiento, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de vino blanco, 2 hojas de laurel, sal, pimienta.

Lavar los calamarettis, sacarles la plumita, colocarlos en una fuente para horno y ponerles encima la cebolla y los tomates cortados en rodajas, el laurel, aceite, sal, pimienta y el vino. Hornear a temperatura moderada y servir con su salsa.

CAMARONES O LANGOSTINOS CON BROCCOLIS
(1 persona)

1/2 taza de camarones limpios, 1 huevo duro, 1/2 taza de salsa blanca dietética, 1 cucharada de perejil picado, 1 morrón, 1 taza de bróccolis cocidos.

Poner los camarones o langostinos en una cacerolita, agregarle la salsa blanca dietética, el huevo duro cortado en rodajas, calentar mezclando, y servirlo en fuente adornando con el morrón y el perejil picado y acompañar con los bróccolis.

CAZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS (2 porciones)

1/2 kilo de merluza o corvina, 1 taza de mejillones, 1/2 taza de camarones, 1 cebolla picada, 1 tomate pelado y picado, 1/2 vaso de vino blanco, 2 hojas de laurel, 1 pimiento cortado en tiritas finas, 1 cucharada de perejil picado, 2 tazas de agua, sal, pimienta, gotas de edulcorante.

Poner en una cazuelita o cacerolita el pescado cortado en trozos y lavado. Agregarle la cebolla, tomate, vino, laurel, pimiento, dejar hervir un momento. Luego agregar el agua, sal, pimienta, los mejillones y los camarones, y dejar hervir lentamente hasta que todo esté cocido y el líquido reducido.
Al servir espolvorear con el perejil picado y agregarle el edulcorante.

CAZUELITA DE MARISCOS (2 porciones)

2 tazas de mejillones, 1 taza de calamaretis, 1 calamar, 1 taza de camarones, 4 langostinos, 1 cebolla cortada en tiras, 3 tomates pelados y picados, 2 hojas de laurel, 1/2 vasito de vino blanco, 1/2 dedalito de azafrán, 1 cucharada de coñac, 1 cucharada de aceite, sal y pimienta.

Limpiar los mejillones raspando el caparazón, colocarlos en una cacerola y ponerles una tacita de agua, colocarlos sobre el fuego y cuando se abran retirarlos y sacarles la mitad del caparazón, guardar un poco del agua.
Sacar a los calamaretis esa especie de plumita que contienen, lavarlos y escurrirlos bien.
Limpiar los camarones y langostinos. Limpiar el calamar y cortarlo en rodajitas. Colocar en una cazuela los calamares, calamaretis, hervir un momento hasta que esté cocido; poner también el vino y azafrán, condimentar con sal y pimienta, ponerle los mejillones, camarones, langostinos, coñac y aceite y dejarlo todo a fuego moderado hasta que esté a punto. Si le falta líquido se le agrega un poco del agua de los mejillones.

CAZUELITA DE PESCADO N° 1 (1 porción)

1/4 de kilo de pescado en trocitos, 1 cucharón de caldo, 1/2 cebolla, 1 tomate, 1 hoja de laurel, 1 zanahoria, 1/2 taza de chauchas, 1/2 pimiento, sal, pimienta.

Lavar el pescado, ponerlo en un colador, agregarle 1 cucharada bien llena de sal gruesa y dejarlo una hora. Lavarlo después.
Poner en una cacerolita todas las verduras cortadas, cubrirlas con caldo flaco o agua, tapar y dejar cocinar, cuando ya casi estén a punto poner el pescado y dejar cocinar.
Servir en la misma cazuelita.

CAZUELITA DE PESCADO N° 2 (2 porciones)

1/4 kilo de merluza, 1/4 kilo de corvina, 1 cebolla, 1 tomate grande maduro pelado, 1 hoja de laurel, 1 ramita de hinojo, 1 cascarita de naranja, 300 c.c. de agua, 6 granitos de pimienta, sal, 1 cucharada de aceite.

Poner el pescado lavado y cortado en trocitos en una cazuelita. Agregar la cebolla pelada y picada, el tomate también picado, el laurel, el hinojo, la cascarita de naranja y dejar que largue el hervor. Agregar el agua, pimienta, sal y aceite, dejar hervir lentamente hasta que todo esté cocido.

CAZUELITA DE PULPO (2 porciones)

1 kilo de pulpo, agua, sal, 1 cebolla picada, 2 tomates picados, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 1/4 vaso de vino blanco, 1 cucharada de coñac, sal, pimienta, 1/2 dedalito de azafrán.

Cocinar el pulpo en agua con sal y una vez a punto (tierno) retirar del agua; rasparlo dejándolo blanco y cortarlo en trocitos: reservar un poco del agua. Poner el pulpo en una cazuela, agregarle el tomate y cebolla picados, los ajos, sal, laurel, dejar rehogar un momentito, ponerle entonces el azafrán, vino y coñac; condimentar con sal y pimienta y dejar hervir hasta reducir su salsa.
Si necesita se le agregará un poco del agua del pulpo.

CAZUELITA ORIGINAL (2 porciones)

1/2 kilo de merluza, 1 tomate grande, 1 cebolla chica, 1 hoja de laurel, 1 atado de espinacas, 1/2 litro de agua, sal, pimienta, 1 cucharada de aceite.

Cortar la merluza en trocitos, ponerla en un colador, agregarle un puñado de sal gruesa y dejarla así durante 20 minutos. Lavarla bien después, colocarla en una cacerola, agregarle la cebolla y el tomate cortados en rodajas, el laurel, las hojas de espinacas bien lavadas y sin los tronquitos, el agua caliente, el aceite y condimentar con sal y pimienta; tapar y dejar cocinar.
Si se quiere más espesa, agregarle la mitad del agua.

Nota: Si se quiere sacar la acidez al tomate, agregarle unas dos gotitas de edulcorante líquido.
Las espinacas agregadas sin previa cocción resultan más ricas y conservan su valor alimenticio.

FILETE DE ABADEJO (Bacalao fresco)
(1 porción)

1 filete de abadejo de 200 g, sal, pimienta, jugo de 1/2 limón, 1 tomate, 1/2 pimiento rojo, 1 cucharada de perejil picado, 1/2 cebolla en tiras.

Lavar el filete, condimentarlo con sal y pimienta, colocarlo en una fuentecita de horno, ponerle el jugo de limón, el tomate cortado en rodajas, el pimiento en tiras, la cebolla y el perejil, e introducir en horno a temperatura moderada hasta que esté bien cocido. Servirlo caliente. Si hace falta, incorporarle 1/4 vaso de vino blanco o caldo flaco.

• *Antes de cocinar los pescados conviene ponerlos en un colador con un poco de sal gruesa para que no se deshagan al cocinarlos. Se los deja así una hora, se lavan bien después y se cocinan.*

FILETES DE PESCADO AL APIO (1 porción)

1 filete de pescado de 200 g, sal, pimienta, jugo de limón, blanco de 1 apio, 1 tomate, 1 cucharada de vino blanco, 1 hoja de laurel.

Lavar el pescado, condimentarlo con sal, pimienta y jugo de limón. Lavar el apio y cortarlo en trocitos. Cortar el tomate en rodajas. Poner el pescado en una fuentecita de horno, agregar el apio, el tomate y el laurel y condimentar. Verter el vino e introducir en horno a temperatura moderada hasta que todo esté cocido.

FILETE DE PESCADO EN ALUMINIO (1 porción)

1 filete de lenguado, corvina, merluza o pejerrey, sal, limón, 1 cucharadita de aceite y papel de aluminio.

Lavar el filete, condimentarlo con limón y sal, envolverlo en el papel de aluminio untado muy levemente con aceite y cocinarlo con el horno a temperatura algo fuerte. Servirlo con limón.

MEJILLONES A LA PROVENZAL (2 porciones)

1 kilo de mejillones, 1 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de perejil picado, sal, pimienta.

Lavar los mejillones después de rasparles el caparazón.
Poner en una cacerola el aceite, agregar los ajos picados y dorarlos, agregar los mejillones y el perejil y mezclarlos hasta que se abran. Servirlos en seguida.

MEJILLONES CON SALSA (2 porciones)

1 kilo de mejillones, 1/2 pimiento, 1/2 taza de tomates al natural, 1 cucharada de aceite, 4 cucharadas de cebolla picada, 1 cucharadita de orégano, 1 hoja de laurel, sal y pimienta.

Se limpian los mejillones raspándoles bien el caparazón. Se lavan y se colocan en una cacerola con 1/2 tacita de agua; se ponen sobre el fuego y se de-

jan abrir sacándoles luego la parte del caparazón donde no está adherido el mejillón.

Salsa: Se calienta el aceite, se le agrega la cebolla y el pimiento picado. Ponerle los mejillones, saltearlos[1], agregarle el orégano, tomate picado, sal, pimienta y laurel; y se saltea durante 1 ó 2 minutos.

[1] Muchas veces las señoras nos preguntan si el término que corresponde es SALTEAR o SALTAR, o ambos. La palabra correcta es SALTEAR, al referirse a la fritura en manteca o aceite hirviendo. Saltar es incorrecto. El derivado, SALTEADO, también es correcto y SALTADO es incorrecto.

MERLUZA A LA MOSTAZA (1 porción)

1 filete de merluza de 200 g, sal, limón, agua, 1 taza de salsa blanca dietética, 1 cucharadita de mostaza, 1/2 taza de zanahoria rallada.

Lavar el filete de merluza, colocarlo en fuente de horno, condimentarlo con sal y jugo de limón, ponerle 1 taza de agua y cocinarlo en el horno durante 10 minutos, retirarlo escurrido, cubrirlo con la salsa agregándole a ésta la mostaza, y servirlo con la zanahoria cruda rallada.

MERLUZA CON NARANJAS (2 porciones)

2 filetes de merluza, 1 cucharada de jugo de limón, jugo de 1 naranja, sal y pimienta, nuez moscada, 1 naranja en rodajas.

Lavar los filetes, condimentarlos con sal, colocarlos en una asadera apenas untada con manteca, rociar con el jugo de limón y con el de 1 naranja, y cubrirlos con una naranja cortada en rodajas finas, espolvorear con nuez moscada e introducir en horno a temperatura regular hasta su cocción.

MERLUZA CON PIMIENTOS (4 porciones)

1 kilo de merluza, sal, agua, 1 limón, 1 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo, pimientos rojos, 2 cebollas, perejil picado.

Una vez limpia la merluza ponerla en un colador, agregarle 4 cucharadas de sal gruesa y dejarla así una hora.

Lavarla bien después y ponerla a cocinar entera en agua con sal y dos hojas de laurel.

Lavar los pimientos, colocarlos sobre la rejilla de horno y asarlos. Pelarlos, luego sacarles las semillas. Una vez a punto la merluza, escurrirla con cuidado, colocarla en fuente y rociarla con jugo de limón, manteniéndola caliente. Calentar el aceite, dorar los ajos picados, agregar la cebolla y dejarla

cocinar, ponerle luego los pimientos asados, condimentando con sal y pimienta y cubrir con ello la merluza.
Salpicar con el perejil picado.

PESCADO A LA FLORENTINA (1 persona)

1 filete de pescado (abadejo), jugo de limón, sal, pimienta, 1 cebolla en rodajas, 1 taza de espinacas, 1 cucharadita de aceite, 50 g de queso fresco mantecoso.

Lavar el pescado, condimentarlo con sal y pimienta, rociarlo con jugo de limón y ponerlo en una fuentecita para horno.
Cocinar apenas la cebolla en el aceite, saltear ligeramente las espinacas y cubrir con ella el pescado, ponerle el queso cortadito en dados. Poner en horno a temperatura regular hasta que todo esté cocido. Se puede preparar con cualquier pescado.

PESCADO A LA INDIANA (1 persona)

1 filete de pescado de 150 g, sal, limón, 1 cebolla, 1 manzana cortada en dados, 1 cucharadita de curry, 1 cucharadita de manteca, 1 cucharada de vino blanco.

Lavar el pescado, condimentarlo y rociarlo con jugo de limón, cortarlo en trocitos.
Picar la cebolla y saltearla en la manteca, ponerle el curry, la manzana, mezclar y saltear todo junto hasta que esté cocido, poniéndole el pescado y el vino; una vez cocido servirlo salpicado con perejil picado.

PESCADO AL HORNO N° 1 (2 porciones)

2 filetes de pescado, sal, jugo de 1/2 limón, pimienta a gusto, 1 cebolla en rodajas, 1 cucharadita de aceite, 1/2 taza de leche descremada, cantidad necesaria de harina, 1 cucharada de perejil picado.

Lavar los filetes, condimentarlos con limón, sal y pimienta, pasarlos **apenas** por harina y ponerlos en fuentecita aceitada, agregarles 1 cucharada de jugo de limón, la cebolla, leche e introducir en horno de temperatura regular. Servir salpicando con perejil picado.

PESCADO AL HORNO N° 2 (2 porciones)

2 filetes de pescado de 150 g cada uno, 1 cucharada de jugo de

limón, sal, pimienta, 1 tomate, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1/2 taza de caldo, 1/2 cucharada de orégano, 1/2 cucharada de perejil picado.

Condimentar el pescado con el jugo de limón, sal y pimienta, colocarlo en fuentecita de horno, ponerle encima el tomate y cebolla cortados en rodajas, agregar sal, orégano, perejil, laurel, el caldo, y llevar al horno hasta que esté cocido.

PESCADO AL JEREZ (2 porciones)

2 filetes de 150 gramos de pescado del que se prefiera, sal, un tomate cortado en rodajas, 1 cebolla cortada en rodajas, 1 hoja de laurel, 1/2 vaso de vino jerez, un pimiento cortado en tiritas.

Poner el pescado condimentado en una fuentecita de horno, cubrirlo con la cebolla, tomate y pimiento; ponerle el vino jerez, laurel y llevar al horno durante 20 a 25 minutos.

PESCADO AL VINAGRE (2 porciones)

2 filetes de merluza o lenguado de 200 gramos cada uno, 1 zanahoria cortada en juliana, 1/2 taza de vinagre, 1 cebolla, 1 huevo duro picado, 1 cucharada de perejil picado.

Cocinar los filetes en una fuentecita honda agregándole sal y una vez a punto se retiran con cuidado: agregar al agua de cocción el vinagre, zanahoria, cebolla y dejar hasta que se cocine la zanahoria. Una vez todo a punto, cubrir el pescado con la zanahoria y la cebolla, agregándole el huevo duro picado y el perejil.
Servir frío con rodajas de limón.

PESCADO CON VERDURAS (1 porción)

1 filete de pescado, sal, pimienta, limón, 1 zanahoria, 1/2 cebolla, 1/2 puerro, 1/2 tomate, 1 gajo de apio, 1 hoja de laurel, 1 taza de agua.

Limpiar la zanahoria, cortarla en rodajas. Cortar el puerro, el apio, la cebolla, y el tomate. Condimentar el pescado con limón, sal y pimienta y doblarlo prendiéndolo con un palillo.
Poner en una cacerolita las verduras cortaditas, agregarle el agua y dejar cocinar; una vez a punto poner el pescado, tapar y dejar que se cocine; servir con las verduras, salpicando con perejil picado.

- *Cuando una receta de las que elija lleve aceite, seleccione para acompañar otra que no lo lleve.*

PESCADO CON YOGUR (1porción)

1 filete de merluza de 150 gramos, 1 cebolla cortada en rodajas, jugo de 1/2 limón, 1 frasco de yogur descremado, 1 cucharadita de páprika, sal.

Lavar el filete de pescado, condimentarlo con sal y jugo de limón, colocarlo en una fuentecita de horno, salpicar con la páprika, ponerle encima la cebolla cortada en rodajas, rociarlo con el yogur, e introducir en horno a temperatura regular, hasta que la cebolla y el pescado estén bien cocidos.

PESCADO EN ALUMINIO (1 porción)

1 filete de pescado (lenguado o merluza) de 200 gramos, sal, limón, 50 gramos de champiñones, 1 cebolla, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de vino blanco.

Lavar el pescado, condimentarlo con sal y jugo de limón, colocarlo sobre papel aluminio aceitado, ponerle encima los champiñones lavados y cortados por la mitad a lo largo y rociarlos con limón, sobre esto, ponerle la cebolla cortada en rodajas, rociar con el vino, agregar sal y una pizca de pimienta, envolver y colocar en horno moderado, hasta que todo esté bien cocido (30 minutos).

PESCADO EN ESCABECHE (4 porciones)

Con esta receta se puede preparar toda clase de pescados, como merluza, corvina, pejerrey, lenguado, etc.

800 gramos de pescado en trozos, 2 zanahorias, 1 cebolla grande, 2 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 6 pimientas en grano, 1/2 vaso de vino blanco, 1/2 vaso de vinagre, 2 cucharadas de aceite.

Poner en una cacerola las zanahorias cortadas en rodajas o en tiritas, la cebolla cortada en rodajas, los apios, el laurel, los pimientos, el vino, y el pescado, tapar y dejar cocinar despacito. Ponerle después el vinagre y el aceite y dejar hervir unos minutos más. Servirlo caliente o frío.

PESCADO EN RAGOUT (1 porción)

1 filete de merluza o abadejo, 1 tomate, 1/2 pimiento, 1/2 cebolla, sal, pimienta, 1 cucharada de perejil, 50 gramos de champiñones, 1 cucharada de vino blanco.

Lavar los champiñones, cortarlos por la mitad a lo largo y rociarlos con jugo de limón. Lavar el pescado y condimentarlo con sal y pimienta. Poner el

pescado en fuente honda de horno, agregarle la cebolla, el tomate picado y el pimiento cortado en rodajas, los champiñones, el perejil, sal y pimienta. Agregar el vino, ponerlo todo, bien condimentado, en el horno, y dejar cocinar.

PESCADO RELLENO (4 porciones)

1 pescado de 1 kg sin el espinazo ni espinas, sal y jugo de limón. Relleno: 1 filete de merluza de 100 gramos, 2 cucharadas de cebolla finamente picada, 1 yema, 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharada de pan rallado, sal, pimienta y nuez moscada.

Machacar el filete de pescado formando una pasta, agregarle la yema, cebolla, queso y pan, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Lavar el pescado, condimentarlo con limón, sal y pimienta. Rellenar con el relleno y envolverlo en papel mantecado, ponerlo en una asadera, ponerle una taza de agua y cocinarlo en horno a temperatura moderada. Servirlo con salsa blanca dietética. (Ver receta en Salsas.)

PESCADO RICO (1 porción)

1 filete de pescado, 1/2 taza de camarones, sal, jugo de 1/2 limón, pimienta, 1/2 cebolla, 1/2 pote de yogur descremado, 1 cucharada de perejil picado.

Cocinar el filete en una fuentecita para horno, cubrirlo con agua, rociarlo con el jugo de limón y sal.
Calentar los camarones con el yogur, cebolla y perejil, condimentando con sal y pimienta.
Escurrir el pescado y cubrirlo con los camarones.

RAGOUT DE MERLUZA (2 porciones)

1/2 kg de merluza, 1 cucharada de sal gruesa, 1 zanahoria, 1/2 papa chica, 2 hojas de laurel, 2 tomates, 1/2 cucharada de aceite.

Colocar la merluza cortada en trozos en un colador, ponerle la cucharada llena de sal gruesa y dejar reposar 1 hora; lavar bien después, colocarla en una cacerola, agregarle la zanahoria cortada en tiritas o rodajas finas, la 1/2 papa chica en rodajas, las hojas de laurel, los tomates en rodajas y 1/2 cucharada de aceite. Tapar y dejar hervir hasta que esté todo cocido.

ROLLITOS DE MERLUZA (1 porción)

1 filete de merluza de 200 gramos, sal, pimienta, jugo de limón, 1

cebollita de verdeo, 1 tomate, 1/2 cebolla, 1/2 cucharada de caldo, sal, pimienta, 1 hoja de laurel.

Condimentar el filete con limón, sal y pimienta, ponerle la cebollita de verdeo, arrollarlo y prenderlo con dos palillos, ponerlo en una cacerolita, cubrirlo con la cebolla, tomate picado, el caldo, laurel, sal y pimienta, tapar y dejar cocinar despacio hasta que esté el pescado cocido y la salsa algo endurecida.

TRUCHA ASADA (1 porción)

1 trucha de 350 gramos, sal, jugo de 1 limón, pimienta, 1 cucharada de perejil picado, 4 rabanitos picados, 1 taza de berro picado, 1 cucharada de cebolla picada, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de vinagre, 1/2 taza de apio picado.

Limpiar la trucha, lavarla, condimentarla con sal y pimienta, rociarla con jugo de limón. Untarla con aceite y asarla a la parrilla. Mezclar las verduras picadas y condimentarlas con sal, aceite y vinagre y cubrir el pescado. Se le puede poner 1 huevo duro picado a la ensalada.

VERDURAS COCIDAS

ALCAUCILES (Cómo se cocinan)

Sacar a los alcauciles las hojas feas, cortarles las puntas, una parte del tronquito y colocarlos en una cacerola con agua, a la que se le agrega sal y 1 cucharada de harina. Se dejan hervir hasta que estén tiernos.
La harina es para evitar que se pongan oscuros. También se le puede agregar jugo de limón.

APIO RICO (2 porciones)

Blanco de 1 apio, agua, sal, 1 cucharadita de manteca, 2 cucharadas de queso rallado.

Lavar el apio, raspar los gajos y ponerlos a cocinar en agua con sal; escurrirlos y cortarlos en trocitos; colocar en fuente para horno, ponerle la manteca, el queso y darle un golpe de horno.

BERENJENAS CON QUESO (2 porciones)

4 berenjenas, 2 tomates, 1/2 cebolla, 2 muzzarellas, sal, pimienta.

Lavar las berenjenas, cortarlas en láminas a lo largo, pasarlas por agua hirviendo (que queden algo cocidas), y retirarlas escurriéndolas. En fuente de horno algo enmantecada, poner una capa de berenjenas, un poco de la cebolla picada finamente, un poco del tomate, sal, pimienta, muzzarella cortada en rodajas finitas, y sobre ésto lo restante de las berenjenas. Poner encima la otra muzzarella cortada, sobre esto la cebolla picada, el tomate en rodajas, condimentar con un poquito de sal e introducir en horno a temperatura regular durante 12 a 15 minutos.

BROCCOLI

Deben ser de color algo oscuro, se lavan bien y se colocan un momentito en agua fría con sal. Se cocinan con poca agua y se escurren una vez a punto. Se sirve con limón.

BUDIN DE COLIFLOR (2 porciones)

2 tazas de coliflor cocido, 2 cucharadas de queso rallado, 3/4 de taza de ricota, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de cebolla finamente picada, sal, nuez moscada y pimienta, 2 huevos.

Mezclar todos los ingredientes y colocar en una budinera apenas enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocinar a baño de María en horno a temperatura moderada.

BUDIN DE ESPINACAS (2 porciones)

3 atados de espinacas, 3 huevos, 2 cucharadas de queso rallado, 4 cucharadas de ricota, 1 cucharada de cebolla picada, sal, pimienta, nuez moscada.

Lavar bien las espinacas, sacarles los tronquitos y pasar las hojas rápidamente por agua caliente, escurrirlas y picarlas un poco: incorporarle la ricota, queso rallado, cebolla, huevos, sal, pimienta y nuez moscada. Mezclar bien y poner en budinera enmantecada ligeramente y espolvoreada con un poquito de pan rallado y cocinar a baño de María durante 35 minutos. Servirlo espolvoreado con queso.

BUDIN DE ESPINACAS (Otro)

2 atados de espinacas, 5 huevos, 4 cucharadas de queso rallado, 4 cucharadas de pan rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

Sacarle los tronquitos a las hojas de espinacas, lavarlas bien, escurrirlas y picarlas. Mezclar esto con los huevos, queso, pan y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Colocar en una budinera enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocinar a baño de María. Desmoldar una vez cocido y servir con una salsa blanca dietética liviana.

BUDIN DE ESPINACAS Y ARROZ (2 porciones)

1 taza de espinacas cocidas, 2 cucharadas de cebolla finamente picada, 2 huevos, 4 cucharadas de arroz cocido, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada. Mayonesa dietética. (Ver receta en Salsas.)

Mezclar todos los ingredientes, condimentar con sal, pimienta a gusto y nuez moscada y colocar en una budinera enmantecada y espolvoreada con pan rallado, y cocinar a baño de María en horno a temperatura moderada. Dejarlo después enfriar, desmoldarlo y servirlo caliente o con la mayonesa dietética.

BUDIN DE ZAPALLITOS (4 porciones)

8 zapallitos tiernos, 300 gramos de carnaza cocida picada, 1 cucharada de cebolla picada, 2 cucharadas de queso rallado, 3 huevos, 3 cucharadas al ras de pan rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

1°) Hacer hervir apenas 4 zapallitos lavados, escurrir y dejar enfriar.

2°) Cortarlos en rodajas y acomodarlos en un molde levemente enmantecado, forrando con ellos las paredes del mismo.

3°) Picar los 4 zapallitos restantes y mezclarlos con la carne y los otros ingredientes. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, rellenar el molde forrado y cocinar a baño de María en el horno.

4°) Una vez a punto servir con una salsa preparada con 1 cebolla y 2 tomates picados, 1/2 vaso de vino, sal y pimienta.

CARDOS CON QUESO (6 porciones)

1 cardo tierno, agua, sal, 1 cucharada de harina o jugo de 1 limón.
VARIOS: 1 pote de quesito untable, 1 taza de leche descremada, 4 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta.

Separar las hojas tiernas del cardo, rasparlas y cocinarlas en el agua con sal, y la harina o el jugo de limón. (Esto es para evitar que se oscurezcan). Una vez cocidas, cortarlas en trozos chicos y ponerlas en una fuente para horno. Mezclar el quesito untable con la leche, condimentar con sal y pimienta, cubrir con ésto el cardo, espolvorear con queso rallado y hornear a temperatura regular.

CAZUELITA DE VERDURAS (2 porciones)

1 taza de zanahorias cortadas en rodajas, 1 taza de chauchas, 1 taza de zapallo en dados, 1/2 taza de arvejas, 1 atado de espinacas ó 1 taza de acelgas, 1 zapallito, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 2 tomates, 1 hoja de laurel, sal, pimienta, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de caldo flaco o agua.

Poner todas las verduras en una cazuela. Agregar la cebolla y ajos picados, los tomates pelados y picados, el laurel, sal, pimienta y aceite. Cocinar a fuego moderado, agregándole caldo flaco o agua.

• *A las chauchas, después de cocidas, se les sacarán los porotos.*

CEBOLLAS PARA ACOMPAÑAR CARNES
(2 porciones)

2 cebollas limpias cortadas en rodajas, 1 taza de agua, sal, 1/2 taza de leche descremada, 4 cucharadas abundantes de queso rallado.

Poner las cebollas en una fuentecita de horno, cubrirlas con el agua y condimentar con sal; introducir en horno bien caliente hasta que estén tiernas: retirar del horno, sacarles el agua y agregarles la leche, poniendo nuevamente en el horno, cubrirlas con el queso.
Este plato debe acompañarse con una carne sencilla, caldo si se desea, y fruta como postre.

COLIFLOR AL HORNO (2 porciones)

2 tazas de coliflor cocida, 2 tomates en rodajas, 1 cebolla cortada en tiras, 1 pimiento también cortado en rodajas, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de aceite, sal y pimienta.

Poner en fuente de horno la coliflor, sobre ésta las rodajas de tomate, pimiento, cebolla y ajos picados. Condimentar con sal y pimienta, rociar con el aceite y colocar en horno a temperatura regular.

COLIFLOR CON HUEVO (1 porción)

1/2 coliflor chica, cocinarla en agua con sal y una rodaja de limón. Hacer hervir 2 huevos durante 13 minutos y pelarlos.

Escurrir la coliflor cocida, ponerle por encima los huevos picados y rociar con unas cucharadas de salsa ketchup, 1 cucharada de jugo de limón y 1 cucharadita de mostaza. Batir todo.

COLIFLOR CON SALSA CREMA (4 porciones)

1 coliflor cocido, 100 gramos de queso sin sal, 1 taza de leche descremada, 4 cucharadas de queso rallado, 1 cucharadita de manteca, sal, pimienta y nuez moscada.

Desmenuzar la coliflor y ponerla en fuente para horno.
Mezclar el queso, leche, 3 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada, y cubrir con esto la coliflor; espolvorear con lo restante del queso, ponerle la manteca y colocar en horno a temperatura regular durante 20 minutos.

CHAUCHAS A LA CREMA (2 porciones)

2 tazas de chauchas cocidas, 100 gramos de queso sin sal, 2 huevos, 1/2 taza de leche descremada, 1 cucharada de queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada, 1 cucharadita de manteca.

Picar ligeramente las chauchas y colocarlas en fuente para horno.
Mezclar la leche, los huevos, queso sin sal, queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada y cubrir las chauchas. Ponerle la manteca y colocar en horno a temperatura regular.

CHUCRUT CON SALCHICHA (2 porciones)

300 gramos de chucrut, 3/4 de taza de jugo de tomate, 1 manzana chica, 1 cucharadita de manteca, 1/2 cucharada de cebolla picada, 4 salchichas de Viena, 1 pimienta en grano.

Poner en una cacerolita el chucrut, cebolla, manzana cortada en dados, pimienta, jugo de tomates y hacer hervir hasta que todo esté cocido. Cuando ya esté a punto, poner las salchichas y dejar durante 8 minutos más.

ESPINACAS A LA FLORENTINA (1 porción)

1 taza de espinacas cocidas, 1 huevo duro, 1/2 taza de salsa blanca dietética, 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharadita de manteca, sal, pimienta, nuez moscada.

Picar las espinacas, ponerlas en fuentecita de horno, agregar el huevo cortado en rodajas, cubrir con la salsa, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada y espolvorear con el queso rallado. Ponerle la manteca y colocar en el horno caliente durante unos minutos.

ESPINACAS AL GRATIN (1 porción)

1 taza de espinacas cocidas y escurridas (sin exprimir), 1 cucharada de queso blanco, 1/2 taza de leche descremada, sal, pimienta y nuez moscada, 1 cucharada de queso rallado.

Mezclar el queso blanco con la leche y batir, ponerle la sal, pimienta y nuez moscada.
Poner las espinacas en fuentecita individual de horno, cubrirlas con la salsa, espolvorear con el queso rallado y poner en horno caliente para gratinar.
Servirla sola o acompañando un bife o un filete de pescado.

FUENTE DE ESPINACAS (3 porciones)

2 atados de espinacas, 1/4 litro de leche caliente, 2 cucharadas de queso untable, 2 huevos, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

Lavar las espinacas, separar las hojas, escurrirlas y colocarlas en una fuente para horno. Mezclar la leche con el queso rallado, el untable y los huevos. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Agregar esta preparación a las espinacas y hornear a temperatura regular hasta que esté cocido.

JARDINERA DE LEGUMBRES (1 porción)

1 zanahoria cocida, 1/2 taza de chauchas, 1/2 taza de espinacas cocidas, 1/4 taza salsa blanca dietética.

Cortar la zanahoria en rodajas, colocar en fuente de horno junto con las demás verduras; cubrir con la salsa blanca dietética y poner en horno a temperatura regular durante unos minutos.

JARDINERA DE VERDURA CON HUEVO (1 porción)

1/2 taza de coliflor cocida, 1/2 taza de chauchas cocidas, 1/2 taza de zanahorias cocidas y cortadas en rodajas, 1 huevo, 1 cucharadita de aceite.

Se saltean todas con una cucharadita de aceite y, por último, se le agrega un huevo, se mezcla y se sirve con perejil picado.

JARDINERA DE VERDURAS CON QUESO (1 porción)

1/2 taza de zanahorias cocidas en rodajas, 1/2 taza de chauchas, 1/2 taza de espinacas; todo cocido, 2 cucharadas de queso crema sin sal, sal y pimienta.

Mezclar todas las verduras, colocarlas en fuentecita de horno, ponerles el queso, condimentando con sal y pimienta y darle un golpe de horno.

MACEDONIA DE VERDURAS (2 porciones)

1 zanahoria cocida y cortada en rodajas, 1 taza de chauchas cocidas, blanco de 1 apio cocido y picado, 1/2 taza de arvejas cocidas, 1 taza de salsa blanca dietética, 1 cucharada de queso rallado.

Mezclar las verduras cocidas con la mitad de la salsa, cubrir con lo restante, espolvorear con el queso y gratinar en horno caliente.

PASTEL DE BERENJENAS (2 porciones)

4 berenjenas, 2 huevos duros, 2 tomates, 1/2 cebolla picada, 150 g de carne picada, 1 cucharada de aceite, sal, pimienta, queso fresco.

Lavar las berenjenas, cortarlas en láminas a lo largo y darles un hervor sin recocerlas. Mezclar la carne picada con dos cucharadas de cebolla picada y condimentarla con sal y pimienta. Poner en fuente aceitada una parte de las berenjenas escurridas, sobre ésta la carne, huevos duros en rodajas, y cubrir con el resto de las berenjenas. Ponerle encima tajadas de queso y cubrir con rodajas de tomates, condimentar con sal e introducir en horno a temperatura moderada durante 15 minutos aproximadamente.

PIMIENTOS FRESCOS ASADOS

Asar sobre rejilla en el horno los pimientos, pelarlos, sacarles el tronquito y las semillas, cortarlos en tiras y condimentarlos con sal.

PURE DE ESPINACAS (1 porción)

Escurrir y pasar por tamiz una taza de espinacas cocidas. Ponerlas en una cacerolita y agregarles leche descremada mientras se va calentando, hasta obtener un puré aromático. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

PURE DE ZAPALLO (3 porciones)

1 kg de zapallo en trozos, 2 cucharadas de queso fresco, 1 cucharadita de manteca, sal, pimienta, nuez moscada.

Cocinar el zapallo en agua con sal, escurrirlo después y sacar la pulpa y deshacerla bien con un tenedor, ponerle la manteca, queso, sal, pimienta y nuez moscada y servir caliente.
Especial para acompañar carne.

REPOLLITO CON MANZANA (2 porciones)

6 tazas de repollo cortado en juliana, 1 cebolla cortada en aros, 1/2 taza de agua, 1/2 taza de vinagre, 1 cucharadita de edulcorante, 1 cucharada de manteca, sal.

Poner en una cacerola el repollo, agua, cebolla, manteca y un poquito de sal. Tapar y dejar cocinar, poner el vinagre y el edulcorante y dejar hervir un momento más.

REPOLLO COLORADO AGRIDULCE (6 porciones)

1/2 repollito colorado, 1 manzana, unas pimientas en grano, 2 cucharadas de vino blanco, 2 hojas de laurel, 1 taza de caldo flaco, 100 gramos de jamón cocido desgrasado, 1 cucharadita de aceite, sal.

Cortar en juliana el repollito, ponerlo en una cacerola, agregarle la manzana cortada en dados, pimienta, laurel, vino, sal y caldo; tapar y dejar cocinar. Cortar el jamón y saltarlo en el aceite. Unir y todo cocido servir caliente.

REPOLLO CON QUESO (2 porciones)

2 tazas de repollo cocido, 1/2 taza de tomates al natural, 2 cucharadas de queso rallado, 1/2 taza de queso blanco, sal, pimienta.

Poner el repollo cocido en fuentecita para horno, cubrirlo con el queso sin sal, luego con el tomate picado, sal, pimienta y queso rallado; darle un golpe de horno en el momento de servir.

SOUFFLE DE VERDURAS N° 1 (2 porciones)

1/2 taza de chauchas cocidas, 1 taza de espinacas cocidas, todo picado, 1 gajo de apio finamente picado, 1/2 pimiento picado, 1/2 taza de salsa blanca dietética, 2 cucharadas de queso rallado, 2 yemas, 2 claras batidas a nieve, sal, pimienta, nuez moscada.

Mezclar todas las verduras picadas. Mezclar la salsa blanca con las yemas, queso, sal, pimienta, nuez moscada, y por último ponerle las claras batidas a nieve; mezclar suavemente y colocar en fuentecita de horno levemente enmantecada. Cocinar en horno a temperatura regular. Servir de inmediato.

SOUFFLE DE VERDURAS N° 2 (1 porción)

1 taza de espinacas; 1 zanahoria, 2 huevos, 1cucharada de salsa ketchup, 2 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de jugo de limón, 1cucharada de cebolla picada finita, sal, pimienta, nuez moscada.

Cocinar las espinacas y después de escurridas, picarlas. Cocinar la zanahoria y hacer con ella un puré y agregarla a las espinacas, ponerle el ketchup, las cebollas, los huevos, sal, pimienta, nuez moscada y limón. Mezclar bien, colocar en un moldecito enmantecado y cocinar a baño de María.

• *Cuando indicamos queso blanco en algunas recetas, puede ser tipo ricota, petit suisse, requesón o crema sin sal, salvo que esté expresamente indicado en la receta.*

VERDURAS A LA NAPOLITANA (2 porciones)

3/4 taza de espinacas cocidas, 1/2 taza de chauchas cocidas, 1/2 taza de zanahorias ralladas, 2 cucharadas de queso petit suisse, 2 tomates, 2 cucharadas de queso rallado, 2 tajadas de queso fresco, sal, pimienta, nuez moscada.

Mezclar espinacas, chauchas algo picadas y zanahorias crudas ralladas, ponerles el queso petit suisse, el queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada y colocar en fuentecita de horno. Colocar el queso fresco y sobre éste las rodajas de tomate, e introducir en horno a temperatura regular durante unos minutos.

ZANAHORIAS AL GRATIN (1 porción) .

2 zanahorias cocidas, 3 cucharadas de salsa blanca dietética, 1 huevo duro, sal, pimienta, nuez moscada, 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharadita de manteca.

Cortar la zanahoria en rodajas, ponerlas en una fuentecita individual de horno, agregarle el huevo duro cortado en rodajas. Preparar la salsa blanca dietética (ver receta) y condimentarla con sal y pimienta y nuez moscada, cubrir la zanahoria, ponerle el queso rallado por encima y la manteca y colocar en horno a temperatura fuerte para gratinar.

ZAPALLITOS RELLENOS (2 porciones)

4 zapallitos tiernos algo cocidos, 4 cucharadas de ricota, 1 huevo, 2 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de cebolla picada, sal, pimienta, 1 cucharadita de manteca.

Escurrir los zapallitos, sacarles una tapita, sacarles las semillas y picarlas finamente: agregarle a esto la ricota, queso rallado, huevo, cebolla, sal y pimienta y rellenar los zapallitos: espolvorear con queso rallado, ponerles encima el pequeño trocito de manteca, e introducirlos en horno a temperatura regular.

ZAPALLITOS RICOS (3 porciones)

8 zapallitos tiernos, 1 cubo de caldo, 3 cucharadas de agua.

Lavar los zapallitos, cortarlos en rodajas algo gruesas, ponerlos en una cacerola, incorporarle el agua y el cubo de caldo, tapar y dejar cocinar despacio, revolviendo de cuando en cuando al principio, sin deshacerlos. Una vez cocidos, servirlos.

CARNES
de vaca, cordero, cerdo y varios

ALBONDIGAS AL HORNO (2 porciones)

300 gramos de carnaza picada, 1/2 blanco de apio picado, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta, 1 zanahoria cocida, 1 cebolla, perejil, 1 cucharadita de aceite, 1 tacita de caldo flaco o agua.

Mezclar la carnaza con el apio y hacer las albóndigas y colocarlas en fuente de horno. Cubrir con la zanahoria en rodajas, la cebolla en tiras, el perejil, el aceite y la mostaza mezclada con el caldo o agua; condimentar e introducir en horno a temperatura moderada.

ALBONDIGAS CON SALSA (1 porción)

150 gramos de carnaza picada, 1 cucharada de apio picado, 1/2 cucharada de pan rallado, 1 huevo, sal, pimienta, 1 cucharada de perejil picado.

Mezclar carne, huevo y pan rallado, poner perejil, apio, sal, pimienta y hacer las albóndigas.
Hacer una salsita con 1/2 cebolla, 1 tomate picado, 1 cucharada de vino, 1 hoja de laurel, sal y pimienta.
Colocar las albóndigas, tapar y dejarlas cocinar.
Si hace falta, agregar un cucharón de caldo flaco.

BIFES AL CHAMPIÑON (2 porciones)

2 bifes, sal, pimienta, 100 g de champiñones, jugo de limón, 1 cucharada de queso untable, pan rallado.

Condimentar los bifes con sal y pimienta. Colocarlos sobre dos cuadrados de papel aluminio, ponerles encima el quesito untable, los champiñones lavados, cortaditos y rociados con jugo de limón y espolvorear cada bife con 1/2 cucharada de pan rallado.
Envolverlos y cocinarlos en el horno.

BIFES ASADOS CON TOMATE (3 porciones)

300 gramos de carnaza flaca picada, 1 huevo, sal, pimienta, 1 cucharadita de cebolla rallada, 1 cucharada de perejil picado, orégano, 2 tomates maduros.

Mezclar todos los ingredientes, condimentando con sal y pimienta, hacer bifes y asarlos a la plancha. Cortar también los tomates y asarlos en rodajas, condimentados con sal y orégano. Servir los bifes con el tomate. También el tomate puede agregarse sin asar, poniendo una rodaja encima del bife, cuando éste ya está cocido de un lado y se da vuelta.

BIFE CON TOMATE (1 porción)

1 bife de 200 gramos, 1 tomate, 4 cucharadas de chauchas cocidas, sal, pimienta.

Sacar una tapita al tomate, vaciarlo, condimentarlo con sal y pimienta, rellenarlo con las chauchas y darle un golpe de horno.
Servirlo con el bife asado a la parrilla o a la plancha.

BIFE CON TOMATE AL HORNO (1 porción)

1 bife de 200 gramos, 1 tomate, 1/2 cebolla en rodajas, sal y pimienta.

Condimentar la carne, ponerla en fuentecita de horno, agregar el tomate cortado en rodajas, la cebolla, condimentar con sal y pimienta y llevar al horno, rociando con una cucharadita de aceite.

BIFES PICADOS (4 porciones)

500 gramos de carnaza picada, blanco de apio finamente picado, 4 cucharadas de ketchup, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharada de cebolla picada, sal y pimienta.

Mezclar todos los ingredientes, formar bifes y cocinarlos a la plancha o al horno.
Servirlos con una ensalada de tomates.

BIFE PICADO (OTRO) (1 porción)

150 gramos de carnaza picada, 50 gramos de queso blanco, 1 cu-

charada de perejil picado, sal, pimienta, 1 tostada, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de aceite.

Mezclar la carne con el perejil, queso, aceite, sal y pimienta, formar un bife y cocinarlo en la plancha de ambos lados. Untar la tostada con la mostaza y colocar sobre ella el bife.
No comer más pan en esa comida.

BIFE PICADO CON CHAMPIÑONES (1 porción)

150 gramos de carnaza picada, 1 cucharada de apio finamente picado, sal, pimienta, 50 gramos de champiñones frescos, 1 cucharadita de manteca, sal, 1 cucharadita de jugo de limón.

Mezclar la carne con el apio, condimentar con sal y pimienta y hacer un bife alargado, cocinarlo a la plancha.
Lavar los champiñones, cortarlos por la mitad a lo largo: poner en una pequeña sartén la manteca, calentar, agregar los champiñones y el jugo de limón y sal, y saltear de 2 a 4 minutos.

BIFE RELLENO A LA JARDINERA (1 porción)

1 bife de nalga fino, 1 salchicha de viena, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta, 1/2 taza de chauchas limpias y cortadas por la mitad, 1/2 taza de zanahorias cortadas en tiritas finas, 1 tomate grande maduro, 1 cucharada de vino blanco.

Condimentar el bife con sal y pimienta, untarlo con mostaza, ponerle la salchicha, envolverla con el bife y prender con dos palitos: colocar en una fuente de horno, poner las zanahorias, las chauchas, el tomate, vino y condimentar y poner en horno a temperatura moderada. Las verduras son cocidas de antemano.

BROCHETTES DE CORDERO (3 porciones)

250 gramos de cordero (carnaza), sal, pimienta, 1 tomate en dados, trocitos de cebolla, 1 pimiento, 8 champiñones, 1 cucharadita de aceite.

Cortar la carne en dados –los tomates en dados y la cebolla–, el pimiento en pedacitos y los champiñones por la mitad. Condimentar todo con sal y pimienta y rociar con el aceite. Pinchar en los fierritos un dado de carne, uno de tomate, uno de carne, uno de cebolla, uno de carne, uno de pimiento, uno de carne y uno de cebolla hasta pinchar en los seis o siete fierritos. Asarlos a la plancha o al horno.

BROCHETTES DE LOMO (3 porciones)

300 g de lomo, sal, pimienta, trocitos de cebolla, casquitos de tomates, dados de ananá fresco.

Ensartar en la brochette los dados de lomo condimentados, intercalando con los trocitos de cebolla, tomates y ananá hasta completar. Asar a la parrilla y al retirar una vez cocidas, untar con mostaza.

CARNE CON ARROZ AL CURRY (2 porciones)

250 gramos de carne, agua, sal, pimienta, 1 zanahoria, 1 hoja de laurel, la parte tierna de espárragos, 1 cucharadita de manteca, 1 cucharadita de curry, 4 cucharadas de arroz, caldo.

Cocinar la carne con el laurel, zanahoria, espárragos y pimienta. Cortar la carne, zanahoria y espárragos en trocitos. Cocinar el arroz en caldo de carne, agregarle la manteca, curry y condimentar. Poner la carne con las zanahorias cortadas y los espárragos en una fuente y acompañar con el arroz a punto.

CARNE CON CURRY (4 personas)

600 g de carne cocida, ensalada de frutas natural, 1 cucharada de mostaza, 1/2 taza de vinagre, 1 cucharadita de curry, sal, 1 cucharada de cognac.

Cortar la carne en tajadas o en dados, colocarlos en una fuente para horno, cubrirla con la ensalada de frutas.
Hacer una mezcla con el vinagre, mostaza, cognac, curry y sal y cubrir la ensalada y carne. Colocarlo en horno a temperatura regular durante unos minutos. Servir caliente.

CARNE CON CHOCLO (4 porciones)

600 g de carne cocida, 1/2 lata de choclo, 4 huevos, 1/2 taza de leche descremada, 1 tomate, sal, pimienta, 1 cebolla mediana picada.

Cortar la carne en dados, colocarla en fuente de horno, incorporarle la cebolla y tomate picados, sal y pimienta. Batir ligeramente los huevos con la leche, agregarle el choclo, batir para mezclar, condimentar con sal y cubrir con esto la carne. Introducir en horno a temperatura regular hasta que el huevo resulte cremoso (de 15 a 20 minutos).
Puede acompañarse con una sopa liviana y fruta como postre.

CARNE CON MANZANAS (4 porciones)

1 colita de cuadril de 600 gramos, 1 ramo de hierbas, 1/2 vaso de vino blanco, sal, pimienta, 1 cucharón de caldo flaco, 1 cebolla, 2 manzanas.

Poner la carne condimentada con sal y pimienta en una asadera, agregarle la cebolla cortada en cuatro, el vino, el ramito, manzanas en rodajas gruesas y el caldo. Introducir en horno a temperatura moderada durante 40 a 50 minutos.

CARNE CON QUESO (1 porción)

1 bife de costilla, 1 tomate, 1 tajada de queso, 4 aros de cebolla, sal, pimienta.

Asar el bife a la plancha sin aceite o a la parrilla dejándolo bastante jugoso, condimentarlo con sal y pimienta, ponerle encima el queso y sobre éste el tomate y cebolla. Condimentar con sal y pimienta y darle un golpe de horno. Cortar el tomate en rodajas.

CARNE CON TOMATES (2 porciones)

250 gramos de carne cocida (asada o hervida), 1 cucharadita de páprika, 2 pepinos, 2 tomates, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de aceite, sal.

Cortar la carne en láminas finas, cortar los pepinos después de pelados en rodajas finas y ponerlos un momentito en agua con sal y escurrirlos. Cortar los tomates en rodajas al través. Poner la carne en una fuente, sobre ellas los tomates y sobre éstos los pepinos. Mezclar la mostaza, páprika, limón, aceite, sal y perejil y cubrir la preparación.

CARNE ESTOFADA (2 porciones)

300 gramos de peceto u otra carne, sal, pimienta, 1 cebolla grande picada, 2 tomates pelados y picados, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas de vino blanco, 1 cucharón de caldo, 1 cucharada de aceite.

Condimentar la carne y dorarla en el aceite a fuego fuerte; una vez dorada, tirar el aceite y agregarle la cebolla, el tomate, el laurel, el vino, caldo, condimentar con sal y pimienta, tapar y dejar en el fuego hasta que la carne esté cocida y la salsa reducida. Servirla con chauchas y zanahorias cocidas. Utilizar las chauchas sin los porotos.

CARNE PICADA CON PIMIENTO (2 porciones)

300 gramos de carnaza picada, 1 pimiento cortado en juliana, sal, pimienta, orégano.

Mezclar la carne con el pimiento y condimentar con sal, pimienta y orégano. Hacer 2 tortitas y colocar en fuentecita ligeramente aceitada. Cocinar en horno.
Servirlos con tomate.

CARRE DE CERDO CON MANZANAS Y CEREZAS (4 porciones)

600 gramos de cerdo de la parte de la costeleta sin el hueso, sal, pimienta, 4 manzanas, 1/2 vaso de vino blanco seco, 1 ramito de hierbas, 1/2 cebolla picada, cerezas.

Sacar la grasa que contiene la cárne, condimentarla con sal y pimienta y dorarla en la cacerola, con algo de la grasita que le haya quedado; retirar la grasa que haya soltado, ponerle las manzanas peladas y cortadas en 4, el ramito de hierbas, la cebolla picada, el vino, tapar y dejar cocinar a fuego moderado. Agregar caldo si necesita.
Servirlo una vez a punto con las manzanas y su salsa. También se puede servir además del puré de manzanas, con cerezas descarozadas y calentadas con una buena cucharada de mostaza.

CAZUELITA DE CARNE (1 porción)

120 gramos de carne en dados, 1/2 taza de caldo flaco, 1 zanahoria, 2 gajos tiernos de apio, 1 puerro, 1 taza de chauchas, 1 hoja de laurel, sal y pimienta, 1/2 cebolla, 1 tomate.

Raspar la zanahoria y cortarla en rodajas, cortar el puerro y el apio en trocitos y limpiar las chauchas y cortarlas por la mitad. Cortar la cebolla y el tomate en rodajas.
Poner la carne en la cazuelita, cubrir con las verduras, condimentar, cubrir con el caldo y dejar hasta que todo esté perfectamente cocido.

CAZUELITA DE CORDERO (2 porciones)

1/2 kilo de cordero flaco, costillar o paleta cortado en trocitos, 1 cebolla, 2 tomates picados, 2 dientes de ajo, 1 taza de repollo, 1/2 taza de zanahorias cortadas en rodajas, un zapallito cortado en dados, sal, pimienta, 2 cucharadas de vino blanco, 1 taza de caldo flaco.

Condimentar el cordero con sal y pimienta, colocarlo en una cacerola, ponerle todos los otros ingredientes, tapar y dejar cocinar a fuego moderado hasta que esté todo cocido.

COCIDO DE CARNE Y VERDURAS (2 porciones)

200 gramos de carnaza cortada en dados, agua hirviendo en cantidad suficiente, sal y pimienta a gusto, 2 zanahorias cortadas en rodajas, 1 taza de chauchas, 1/2 taza de apio picado, 1 cucharada de cebolla picada, 1 taza de zapallo.

Poner la carne en una cacerola y agregar las verduras, cubrirlas con agua hirviendo, condimentar con sal y pimienta y dejar hervir lentamente hasta que todo esté cocido.

CORDERO ESTOFADO (2 porciones)

1 trozo de cordero flaco de la piernita o paleta, 2 tomates, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de aceite, sal, pimienta, 1 cucharada de vino blanco, 1 cucharón de caldo flaco.

Poner en la cacerola el aceite, agregar el ajo y la cebolla picados, ponerle la carne, saltearla un minuto y agregar el laurel, tomates picados, sal y vino, tapar y dejar cocinar despacio.
Servirlo con verduras cocidas.

CORONA DE CORDERO (6 porciones)

Un pedazo de costillarcito de cordero (sin el pecho), sal, pimienta.

Condimentar el cordero con sal y pimienta, unir los extremos y atar con un alambrecito formando una corona; colocar en una asadera y cocinarlo en el horno a temperatura regular.
Una vez a punto, servirlo acompañado con chauchas y zanahorias cocidas, con repollo cocido o con puré de zapallo.

COSTILLITAS DE CERDO FLACO CON REPOLLO (para 4 personas)

4 costillitas de cerdo, 4 tazas de repollo cocido, 1 manzana, 4 cucharadas de queso sin sal, sal, pimienta.

Condimentar con sal y pimienta las costillas y asarlas a la plancha. Una vez cocido el repollo, cortarlo en tiras y la manzana en rodajas. Poner las costi-

llas en fuente para horno, cubrirlas con el repollo y manzana, luego con el queso y darles un golpe de horno.

GOULASH SIMPLE DE CARNE (1 porción)

150 gramos de carne vacuna en dados, sal, pimienta, 1 cucharadita de páprika, 1 hoja de laurel, 1/2 taza de caldo flaco o agua, 2 cucharadas de pulpa de tomate, 1 cucharadita de aceite.

Condimentar la carne con sal y pimienta y saltearla ligeramente en el aceite; ponerle el laurel, salpicar con páprika, poner el tomate, el caldo y cocinarlo.

LOMITOS DE CERDO GUISADOS (4 porciones)

2 lomitos de cerdo, sal y pimienta, 1 cebolla picada, 2 tomates, 2 hojas de laurel, 4 ciruelas secas picadas, 1/2 vaso de vino blanco seco, 1 cucharadita de aceite.

Condimentar los lomitos con sal y pimienta, dorarlos en aceite a fuego fuerte, retirar el aceite y ponerle la cebolla, tomates pelados y picados y el laurel. Tapar y dejar cocinar a fuego moderado; a los 15 minutos ponerle el vino y las ciruelas, y dejar cocinar todo perfectamente bien.
Se puede acompañar con puré de manzanas. (Ver receta en Verduras.)

LOMITOS EN ALUMINIO (2 porciones)

2 bifes de lomo de más o menos 4 cm de alto, sal, pimienta, 50 g de champiñones.

Cortar dos cuadrados de papel aluminio y untarlos levemente con manteca. Condimentar los bifes con sal y pimienta, ponerlos sobre el papel aluminio, pone los champiñones y envolverlos en los papeles; colocarlos en una fuentecita de horno, poner en ella una taza de agua caliente e introducir en horno a temperatura regular durante 25 a 30 minutos, según se aprecien más o menos jugosos.
Servirlos con verduras cocidas.

MILANESAS NAPOLITANAS

4 filetes de ternera (de la bola de lomo), sal, pimienta, 1 huevo, pan rallado, 4 fetas de queso fresco, 1 taza de tomates picados.

Aplastar los filetes, condimentarlos con sal y pimienta, pasarlos por huevo batido y después por pan rallado.

Untar apenas una asadera con aceite, colocar en ella las milanesas y cocinarlas durante unos minutos. Ponerles entonces el queso y sobre éste 2 cucharadas de tomates picados. Dejarlas por unos minutos más hasta que el queso se derrita.

NIÑOS ENVUELTOS (1 porción)

2 filetes de carne, 2 pepinitos en vinagre, 2 tiritas de pimiento, tiritas de cebolla, sal y pimienta.

Salsa: 1 cebolla y 1 tomate picados, 1 hoja de laurel, 1 cucharada de vino blanco, sal y pimienta, 1/2 taza de caldo flaco.

Condimentar los filetes; poner en cada uno unas tiritas de cebolla, de pimiento y 1 pepinito. Arrollarlos, prenderlos con palillos, colocarlos en fuentecita de horno, cubrirlos con la cebolla, tomate, laurel, vino y caldo, condimentar con sal y pimienta y cocinarlos en el horno a temperatura regular, bañándolos con su salsita.
Se pueden servir con un puré de manzanas o zanahorias.

NIÑOS ENVUELTOS CON CHUCRUT (2 porciones)

2 filetes de carne cortados finos, sal, pimienta, mostaza, 200 g de chucrut, 1 hoja de laurel, agua, 1 cucharadita de manteca, 1 manzana cortada en dados.

Condimentar los filetes con sal y pimienta, untarlos con mostaza, ponerles a cada uno 2 cucharadas de chucrut, arrollarlos y pincharlos con 1 palillo. Dorarlos en un sartén sin aceite, agregar el agua, manzana, manteca, laurel y lo restante del chucrut, tapar y dejar hervir 30 minutos a fuego regular.

PAN DE CARNE (4 porciones)

500 gramos de carne picada, 2 cucharadas de cebolla picada, 3 huevos, 1 cucharada de perejil picado, 1/2 taza de jugo de tomates, 2 cucharadas de queso rallado, sal, pimienta, nuez moscada.

Mezclar todos los ingredientes, ponerlos en un molde untado con manteca y levemente espolvoreado con pan rallado y cocinarlo a baño de María al horno.
Desmoldar y servir con ensalada de lechuga o tomates.

PECETO A LA NARANJA (2 porciones)

300 gramos de peceto, 1 cebolla picada, 1 tomate, 1 ramo de hier-

bas aromáticas, cáscara de 1/2 naranja, jugo de 1 naranja, 1/2 vasito de vino blanco, sal, pimienta.

Condimentar el trozo de peceto y dorarlo rápidamente en una cacerola untada muy levemente con aceite y si se forma algo de grasitud tirarla y agregar la cebolla, el tomate pelado y picado, el ramito de hierbas, jugo de naranja, cáscara cortada en tiritas, vino, sal, pimienta, tapar y dejar cocinar despacio.
Servir con chauchas y zanahorias cocidas.

PECETO CON SALSA (2 porciones)

250 gramos de peceto, 1 taza de vinagre, 1 hoja de laurel, 1/2 cebolla, 1 cucharadita de harina, agua, sal, pimienta, 50 gramos de champiníones.

Colocar el peceto en vinagre y dejarlo hasta el día siguiente, poniéndole también la cebolla cortada en rodajas.
Al día siguiente cocinarlo, cubierto apenas con agua, sal, pimienta y champiñones cortaditos y dar a todo junto un hervor.
Servirlo con perejil picado y zanahorias hervidas.

PUCHERO ORIGINAL (4 porciones)

1 kilo de carne de vaca (costilla ancha y flaca), 2 litros de agua, 4 zanahorias, 4 puerros, 1 hoja de laurel, 1 cebolla, 100 g de ciruelas remojadas en vinagre, sal, 2 pedazos de zapallo.

Hervir el agua, agregar la carne y sal y una vez que haya hervido cinco minutos, ponerle la cebolla limpia, las zanahorias raspadas, el puerro, el laurel y el zapallo. Tapar y dejar cocinar lentamente cinco minutos; antes de que esté a punto, incorporarle las ciruelas y dejar hervir un momento.
Servirlo colado en porciones y acompañando con los otros elementos.

PUCHERO PARA DOS

800 g de carne con hueso, sin gordura, 2 zanahorias, 2 puerros, 1 taza de chauchas, 2 pedazos de zapallo.

Lavar la carne y colocarla en 1 1/2 litros de agua hirviendo con un poco de sal, dejar hervir 30 minutos y agregarle las zanahorias, puerro, chauchas, zapallo y dejar cocinar todo a fuego moderado. Servir con las verduras y también con pickles en vinagre y repollo cocido aparte.

REVUELTO DE CARNE (1 porción)

200 g de carnaza picada, sal, pimienta, 2 morrones cortados en tiritas, 1 tomate, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de orégano, 1 huevo, 1 cucharadita de aceite.

Condimentar y mezclar la carne con los morrones cortados en tiritas y saltear en sartén especial sin aceite; agregarle el tomate cortadito, orégano y perejil y dejar hervir 15 minutos. Si se prepara en una sartén común se le agrega 1 cucharadita de aceite y 1 huevo.

ROSBIF CON TOMATE (1 porción)

1 tajada de rosbif, 1 tomate, unas rodajitas de pimiento, 2 aros de cebolla, 1 cucharadita de perejil picado, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de vinagre, sal, pimienta.

Poner sobre el rosbif unas rodajas de tomate, 2 de pimiento, 2 aros de cebolla, perejil y la mezcla de aceite, mostaza y vinagre, sal y pimienta.

SALCHICHAS A LA NAPOLITANA (3 porciones)

Seis salchichas de viena, 100 g de queso fresco, 2 tomates, 1 cebolla, 1 cucharadita de aceite, sal, pimienta.

Colocar las salchichas en una fuente de horno, encima colocarles tajadas de queso, sobre ello rodajas finas de cebolla y de tomate, condimentar con sal y pimienta y rociar con aceite, cocinar en horno moderado, hasta que la cebolla y tomate estén cocidos.

SALCHICHAS CON HUEVOS (3 porciones)

6 salchichas, 1 taza de espinacas cocidas, 1 taza de zanahorias cocidas y cortadas en rodajas, 3 huevos, sal, pimienta.

Calentar las salchichas y las verduras; cortar por la mitad las salchichas, preparar los huevos cocidos en agua y poner las verduras en una fuente y sobre ello, las salchichas y los huevos.
También se puede preparar una tarta de masa, pero esto ya contiene más calorías, así que hay que comer una porción pequeña.

• *Insistimos: Cuando un plato lleve aceite, acompáñelo con otro plato que no lo lleve.*

VÍSCERAS Y MENUDOS

BROCHETTES DE HIGADO

Dados de hígado, perejil picado, sal, pimienta, jugo de limón, dados de tomate, champiñones.

Condimentar con sal y pimienta el hígado, y los dados de tomate, ensartarlos en las brochettes alternando, hígado, champiñones y tomate, hasta llenar las brochettes.
Untarlas apenas con aceite y asarlos a la parrilla.

BROCHETTES DE HIGADO (OTRO) (1 porción)

1 filete de hígado de ternera de 100 g, 1/2 tomate, 1 rodaja de ananá, 1 cucharadita de aceite, sal y pimienta, 4 dados de pan negro.

Condimentar el hígado con sal y pimienta y cortarlo en dados. Cortar el tomate en casquitos y el ananá en dados. Pinchar en la brochette: 1 dado de hígado, 1 casquito de tomate, 1 dado de ananá y 1 de pan negro. Untar apenas con aceite y colocar sobre la rejilla del horno o sobre parrilla.

BROCHETTE DE HIGADO DE POLLO (1 porción)

4 hígados de pollo, sal, pimienta, 1/2 tomate, 1/4 de cebolla, 1 cucharada sopera de salsa ketchup, 1/4 de cucharada de queso blanco.

Cortar cada hígado en dos, cortar el tomate en 4 dados, y la cebolla en cuatro, condimentar con sal y pimienta, pinchar en una brochette, untar con el queso y asar en la parrilla o en la plancha.
Servir con una taza de chauchas cocidas, y rociado con la salsa ketchup.

BUDIN DE HIGADO (2 porciones)

200 g de hígado de ternera, 2 huevos, 1 cucharada de perejil picado, 1/2 cebolla picada, 1 cucharadita de aceite, sal y pimienta.

Pasar por la máquina de picar el hígado, cortado en trocitos y sin los nervios, y sin la telita que lo cubre.
Agregarle el perejil, cebolla, huevos, aceite, sal y pimienta, y poner en budinera enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Cocinarlo al baño de María al horno.
Una vez a punto, desmoldarlo y servirlo caliente con tomate.

BUDIN DE HIGADO (OTRO) (4 porciones)

1/2 kilo de hígado de ternera, agua, sal, 2 huevos, 4 cucharadas de cebolla picada, 2 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de perejil picado, pimienta, 2 cucharadas de pan rallado.

Sacar al hígado los nervios y la telita. Cocinarlo apenas en agua con sal, escurrirlo y picarlo finamente con un cuchillo o con la máquina de picar. Agregarle los huevos, perejil, cebolla, queso y pan, condimentar con sal y pimienta y poner en una budinera enmantecada y espolvoreada con pan rallado. Poner al baño de María al horno.
Una vez a punto, sacar del molde y servirlo con zanahorias y chauchas cocidas o con puré de zapallo.
Este plato debe acompañarse con un caldo y postre liviano.

BUDIN DE MONDONGO (4 porciones)

600 gramos de mondongo, agua, sal, 4 huevos, 2 cucharadas de queso rallado, 1/2 cebolla picada, sal, pimienta, nuez moscada.

SALSA DE TOMATES: 1 cebolla picada, 2 tomates pelados y picados, 2 hojas de laurel, 1/2 vaso de vino blanco, sal y pimienta.

Cocinar el mondongo en agua con sal, y una vez bien cocido pasarlo por colador y picarlo o cortarlo en tiritas finas; colocarlo en recipiente hondo, agregar los huevos, cebolla, queso, sal, pimienta, nuez moscada. Mezclar todo y colocar en una budinera enmantecada apenas y espolvoreada con muy poco pan rallado, y cocinarlo al baño de María al horno.

SALSA: Picar la cebolla y tomates y colocar en una cacerolita, ponerle el laurel y dejar cocinar; incorporarle después el vino, sal y pimienta; dejar hervir un minuto más.
Desmoldar el budín y cubrirlo con la salsa.

CORAZON DE TERNERA A LA JARDINERA (3 porciones)

500 g de corazón, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1/2 cucharada de aceite, espinacas o acelgas o repollo, sal y pimienta, agua o caldo.

Limpiar el corazón, sacándole la grasa y nervios y cortarlo en dados. Colocar en una cacerola el corazón condimentado con sal y pimienta; agregar las zanahorias raspadas y cortadas en rodajas, la cebolla cortada en tiras, agregar el agua hasta cubrir, ponerle sal, aceite, tapar y dejar cocinar; cuando haya hervido 30 minutos agregar las acelgas o espinacas y repollo, tapar y dejar cocinar hasta que la salsa esté algo espesa.

ESCALOPES DE HIGADO (2 porciones)

2 filetes de hígado de 150 g cada uno, 1 cucharadita de aceite, sal, pimienta, 2 cucharadas de perejil picado, berro.

Condimentar con sal y pimienta los filetes, untarlos apenas con aceite y asarlos a la plancha. Servir con perejil picado y ensalada de berro.

FILETES DE HIGADO A LA PLANCHA (1 porción)

1 filete de hígado, sal, pimienta, puré de manzanas o de zapallo.

Condimentar el hígado y asarlo a la plancha o parrilla y acompañarlo con puré de manzanas o de zapallo.

HIGADO A LA CACEROLA (2 porciones)

300 g de hígado de ternera, sal, pimienta, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de vino, 1 cebolla picada, 2 tomates, 2 hojas de laurel.

Sacar los nervios y la telita al hígado, untarlo con harina y dorarlo en aceite a fuego fuerte; tirar luego el aceite, agregar la cebolla, tomates pelados y picados, el laurel, vino. Tapar y dejar cocinar despacio. Servirlo con acelgas y zanahorias cocidas, y salteadas en una cucharadita de manteca o con puré de zapallo.

HIGADO A LA LEONESA (1 porción)

1 filete de hígado de ternera de 200 g, sal, pimienta, 1 cebolla cortada en rodajas, 1 cucharadita de aceite y 1/2 cucharada de perejil picado.

Cortar el hígado en dados, condimentar con sal y pimienta y saltearlo a fuego fuerte en la cucharadita de aceite, ponerle la cebolla y dejarlo cocinar. Salpicarlo con perejil picado. Se puede acompañar con una taza de repollo cocido.

HIGADO AL VINO (2 porciones)

2 filetes de hígado de ternera, 1 cucharada de postre de aceite, 1 cebolla, 1/2 cucharada de postre de harina, 1/2 vaso de vino, sal, pimienta y 1 cucharada de perejil picado.

Quitar la piel al hígado y condimentar con sal y pimienta, pasarlos por harina y ponerlos en la sartén con el aceite a fuego regular, darlos vuelta, incorporarle la cebolla cortada en rodajas y el vino; dejar cocer hasta que estén los bifes y la cebolla. Servirlo salpicado con el perejil.
Acompañar con una sopa juliana de verduras y manzana asada.

HIGADO CON CEBOLLA Y QUESO (2 porciones)

2 filetes de hígado de ternera, sal y pimienta, una cebolla grande, 2 tomates, 1 cucharadita de aceite, 2 tajadas de muzzarella.

Condimentar los filetes con sal y pimienta, untarlos con el aceite y ponerlos en una fuentecita de horno. Cubrir con la cebolla cortada en medias rodajas, encima los tomates cortados también en rodajas, condimentar con un poquito de sal y poner en el horno a temperatura regular; una vez que esté todo cocido, cubrir con la muzzarella y darle un golpe de horno.
No agregar vegetales en esta comida.

HIGADO CON NARANJA (2 porciones)

2 filetes de hígado, jugo de 2 naranjas, sal y pimienta, 1 cucharadita de harina, 1 cucharada de postre de aceite, 1 ramo de hierbas.

Sacar los nervios y la telita al hígado, untarlo con harina y dorarlo en el aceite a fuego fuerte; ponerle el jugo de naranja, el ramito, sal, pimienta, tapar y dejar cocinar despacio.
Una vez a punto, servirlo cortado en filetes acompañado de puré de zanahorias. El puré de zanahorias se prepara con zanahorias raspadas, cocidas, 1 cucharada de queso blanco, sal y nuez moscada.

HIGADO CON KETCHUP (1 porción)

150 g de hígado de ternera, 1 cucharada de cebolla picada, sal, pimienta, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharada de salsa ketchup.

Cortar el hígado en dados y condimentar con sal y pimienta, rociarlo con la cucharadita de aceite y ponerlo en un cuadrado de papel de aluminio, ponerle encima la salsa ketchup, cebolla, orégano, perejil, cerrar el papel formando bolita y cocinarlo durante 20 minutos.

HIGADOS DE AVE AL VINO (2 porciones)

Si los hígados fueran de pollo o gallina, se calculan 6 hígados por persona. Se los lava, se condimentan con sal y se pasan muy lentamente por harina; se doran rápidamente en 1 cucharada de postre de aceite, se les agrega 1 cucharada de vino, 2 cucharadas de cebolla, 2 hojas de laurel y se cocina durante pocos minutos. Servirlos con su salsita.

HIGADO DE POLLO (1 porción)

3 hígados de pollo o gallina, 1/2 cucharadita de manteca, 1/2 cebolla picada, 1/2 manzana, sal, pimienta, 1 cucharadita de orégano, 1 cucharadita de mostaza.

Lavar los hígados y cortarlos. Pincelar con manteca el fondo de la sartén, saltear en ella el hígado, con sal y pimienta. Ponerle la manzana, orégano, cebolla, mostaza, mezclar, dejar un momento que se cocine y servir caliente.

HIGADO DE POLLO Y QUESO (1 porción)

3 hígados de pollo o gallina, 1/2 cebolla finamente picada, 3 rodajas de tomates, 1 tajada de queso fresco.

Cocinar los hígados y picarlos ligeramente, ponerlos en fuentecita de horno, agregarle la cebolla, sobre esto el queso y encima el tomate, condimentar con sal y llevar al horno.

HIGADO DE TERNERA EN FUENTE (1 porción)

1 filete de hígado de 150 g, sal, pimienta, 1 tomate grande maduro, 1 cucharada de perejil (picado), 1 diente chico de ajo, 1/2 cebolla.

Pelar el tomate y cortarlo.
Poner el hígado sobre la plancha caliente apenas untada con aceite y dorarlo un poco, retirar, cortarlo en dados, colocar en una fuentecita de horno, condimentar con sal y pimienta, ponerle el tomate, perejil, la cebolla cortada en tiras, el ajo picado, y poner en horno a temperatura regular durante unos minutos. Este plato permite no agregar más vegetales en ese menú.

HIGADO EN SALSA (4 porciones)

600 g de hígado en un trozo, 1 cucharadita de aceite, 1 cebolla grande cortada en rodajas, 1 tomate cortado en rodajas, 2 hojas de laurel, 1/2 vaso de vino blanco seco, sal, pimienta, acelgas cocidas.

Sacar del hígado la telita que lo cubre y condimentar con sal y pimienta. Dorar en una cacerola el hígado con la cucharadita de aceite, ponerle la cebolla, el tomate, el laurel, el vino, tapar y dejar cocinar despacio (agregarle caldo si fuera necesario).
Servirlo con acelgas cocidas o con ensalada de lechuga o con zapallitos salteados.

HIGADO RICO (2 porciones)

300 g de hígado de ternera, 1 cucharadita de manteca, 1/2 cebolla picada, sal, pimienta, 1/2 taza de queso blanco, 2 rodajas de ananá fresco.

Sacar la telita al hígado y cortarlo en dados. Cocinar la cebolla en la manteca, agregar el hígado y dejarlo cocinar, ponerle el ananá en dados, el queso blanco, saltear durante otro minuto y servir.

LENGUA A LA JARDINERA (4 porciones)

1 lengua de ternera, 1/2 kg de zanahorias, 1 cebolla, 1 apio, 2 pedazos de zapallo, 2 puerros, sal, 1/2 kg de acelgas.

Se quita la piel a la lengua, se lava bien y se la cocina en abundante agua a fuego moderado, agregándole la cebolla, apio, puerro, zapallo, zanahorias y acelgas. Una vez a punto se la sirve cortada en tajadas, acompañada con el zapallo cocido, apio cocido, puerro y acelgas.

LENGUA CON MANZANA (2 porciones)

4 tajadas de lengua cocida, unas hojas de lechuga, 1 tomate, mayonesa dietética, 1/2 apio, 1 huevo duro.

Cortar la lengua en tajadas finas y ponerlas en una fuente, cubrirla con mayonesa dietética (ver receta en Condimentos y Salsas) y alrededor colocar las hojas de lechuga picadas, los tomates en casquitos, el apio picado y adornar con rodajas de huevo duro.

LENGUA EN TOSTADAS (2 porciones)

2 tostadas bien finas, 1 taza de lengua cocida, 1 manzana, 1/2 taza de rabanitos picados, 1 cucharada de ricota, 2 cucharadas de salsa ketchup, jugo de 1/2 limón, 1 cucharadita de mostaza, lechuga.

Hacer a la plancha las tostadas y colocarlas en una fuente. Mezclar la len-

gua, manzanas y rabanitos. Mezclar la salsa con el jugo de limón, mostaza y agregar a la preparación anterior. Poner las tostadas sobre hojas de lechuga (por supuesto, esta comida no lleva pan aparte).

LENGUA FRIA

Lavar la lengua, darle un hervor, pelarla (sacándole la piel que la cubre) y ponerla a cocinar en agua con sal. Una vez a punto, dejarla enfriar en su mismo caldo.
Se puede acompañar con ensalada rusa dietética u otra ensalada cruda.

LENGUA FRIA (SALPICÓN) (2 porciones)

2 lengüitas de cordero cocidas, 4 cucharadas de apio picado, 1 zanahoria cocida cortada en dados, 1 tomate cortado en casquitos, 2 huevos duros, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta.

Cortar las lengüitas en dados, mezclar con el resto de los ingredientes y condimentar con la mayonesa, salsa ketchup, jugo de limón, mostaza, sal y pimienta. Colocar en una fuente y adornar por encima con rodajas de huevo duro.

MONDONGO (2 porciones)

El mondongo por lo general, ya viene a medio cocinar.

GUISADO

400 gramos de mondongo, sal, pimienta, 1 cebolla grande, 2 tomates, 1 pimiento, 2 hojas de laurel, 1/2 litro de agua, 1 cubo de caldo de carne, 2 cucharadas de queso rallado, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de aceite, 1/2 vaso de vino blanco.

Lavar el mondongo, cortarlo en tiritas finas (juliana), ponerlo en una cacerola, condimentar con sal y pimienta, agregarle la cebolla y tomates picados, colocar sobre el fuego, y dejar hervir un momento; incorporarle entonces el cubo de caldo y agua, vino, laurel, pimiento cortado, y dejar hervir despacio hasta que todo esté cocido y la salsa algo reducida y agregarle entonces el perejil, aceite y retirar del fuego. Se le puede agregar zanahorias. Al servir espolvorear con el queso rallado.

• *"Los que tienen indigestiones o se emborrachan, no saben comer ni beber."*

Brillat-Savarin

MONDONGO AL TOMATE (4 porciones)

3/4 kilo de mondongo cocido y cortado en tiritas finas, 3 tomates picados, 1 ramita de apio picado, 1 cebolla cortada en 1/2 rodajas, 1 vasito de vino blanco, sal, pimienta.

Poner el mondongo en una fuente para horno. Colocar encima la cebolla, los tomates, el apio, el vino y condimentar con sal y pimienta. Introducir en el horno hasta que esté todo cocido.

MONDONGO CON CEBOLLAS (4 porciones)

1/2 kilo de mondongo, 2 cebollas, 1 cucharada de postre al ras de harina, 1/4 litro de leche, 1/4 litro del agua del mondongo, sal, pimienta, nuez moscada, queso rallado.

Lavar el mondongo. Colocar en una cacerola, cubrirlo con agua y cocinarlo hasta que esté bien tierno. Colar, dejar enfriar. Cortar el mondongo en juliana (tiritas), pelar las cebollas y cortar también en tiritas, colocarlas junto con el mondongo, incorporar la leche y el 1/4 litro de agua y dejar hervir lentamente hasta que esté recocido. Mezclar la harina con un poquito de agua fría y agregar al mondongo, sazonar con sal y pimienta y nuez moscada. Servir espolvoreando con queso rallado.

MONDONGO CREMOSO (4 porciones)

700 g de mondongo, agua, sal, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, 1 zanahoria, 1 cucharada de harina al ras, 1/2 vaso de vino blanco, 1 cucharada de aceite, sal, pimienta, nuez moscada y 2 cucharadas de queso rallado.

Lavar el mondongo y cortarlo en cuadraditos o en tiritas; ponerlo en una cacerola, cubrirlo con agua e incorporarle la cebolla, zanahoria, laurel y sal; tapar y dejar cocinar lentamente hasta que esté cocido y el agua algo reducida, retirar la cebolla y la zanahoria y picarlo bien.
Disolver la harina en el vino blanco, agregar al mondongo, ponerle la cebolla y la zanahoria, colocar en una asadera y condimentar con sal, pimienta y nuez moscada, ponerle el queso rallado, aceite y colocar en el horno durante unos minutos.

MONDONGO CREMOSO (OTRO) (2 personas)

400 g de mondongo, agua, sal, 1 cebolla, 2 hojas de laurel, 1 zanahoria, 1 cucharada de postre al ras de harina, 1 taza de caldo, pimienta, nuez moscada, 1 cucharadita de aceite.

Lavar el mondongo y cortarlo en cuadraditos; ponerlo en una cacerola, cubrirlo con agua (que quede más que cubierto) ponerle sal, la zanahoria cortada en rodajas, la cebolla cortada en cuatro, el laurel, colocar sobre el fuego y dejar hervir despacio hasta que esté cocido. Pasar por colador y agregarle el caldo, la harina disuelta en el caldo y dejar hervir un momento más, ponerle el aceite, pimienta, nuez moscada, y servir. Si se quiere se le pone 2 cucharadas de queso rallado. El caldo es en el que hirvió el mondongo.

MONDONGO EN CAZUELITA (4 porciones)

1 kilo de mondongo cocido, 1 cucharada de aceite, 1 cebolla, 4 tomates, 1/2 pimiento, 2 hojas de laurel, 1 vaso de vino blanco, 2 zanahorias cortadas en rodajas finas, sal, pimienta.

Cortar el mondongo en tiritas, ponerlo en una cacerola, incorporarle los tomates pelados y picados, la cebolla igualmente picada, el pimiento cortado en tiritas, el laurel, las zanahorias, el vino, condimentar con sal, pimienta, tapar y dejar hervir lentamente hasta que la salsa se reduzca.
Servir en la misma cazuela.

MONDONGO GUISADO CON VERDURAS (2 porciones)

400 g de mondongo cortado en cuadraditos o en tiritas, 1 cebolla grande picada, 2 hojas de laurel, 2 tomates picados, 2 zanahorias cortadas en rodajas, 2 tazas de chauchas limpias, 2 dientes de ajo, agua, cantidad necesaria, sal y pimienta.

Poner el mondongo en una cacerola, incorporarle los ajos picados, cebolla y tomates, laurel, condimentar con sal y pimienta; cubrirlo con agua, tapar y dejar cocinar lentamente. Antes de que esté a punto agregarle las zanahorias y chauchas, y dejar cocinar todo junto.

PATE DE HIGADO (4 porciones)

600 g de hígado sin telita y sin nervios, 4 cucharadas de cebolla picada, 2 huevos duros, 2 huevos crudos, 1/2 taza de jugo de tomates, sal y pimienta, nuez moscada, 2 cucharadas de pan rallado.

Cortar el hígado en trocitos, y pasar tres veces por la máquina de picar junto con los huevos duros y la cebolla; agregarle después el jugo de tomates, huevos crudos, sal y pimienta, pan rallado y nuez moscada. Poner en un molde enmantecado y cocinarlo a baño de María al horno. Dejarlo enfriar en el molde o servirlo caliente. Acompañar con una ensalada. (Ver Lámina N° 11)

- *Importante: todas las salsas a que nos referimos, son las de nuestras recetas, no lo olvide.*

RIÑON ASADO (2 porciones)

1 riñón de ternera, sal, perejil picado.

Cortar el riñón por la mitad a lo largo, espolvorearlo con 1 cucharada de sal y dejarlo 30 minutos; lavarlo bien, secarlo con repasador y asarlo a la parrilla (sin recocerlo).
Servirlo con tomate y salpicarlo con perejil picado: adornar con rodajas de limón.

RIÑONCITO EN TORTILLA (1 porción)

2 riñoncitos de cordero, sal, pimienta, 1 cucharadita de aceite, 2 huevos, perejil.

Cortar los riñoncitos en rodajas finas y lavar, secar con repasador y condimentar con sal y pimienta.
Calentar bien una sartén, ponerle una cucharadita de aceite, agregar los riñoncitos, cocinarlos y una vez cocidos ponerle los huevos ligeramente batidos con sal y pimienta y perejil picado, y hacer la tortilla; doblarla por la mitad y servirla jugosa.
Se puede acompañar con una ensalada sencilla.

RIÑONES AL VINO BLANCO (2 porciones)

Un riñón de ternera, una cucharada de postre de aceite, sal y pimienta, 1 cebolla cortada en rodajas, 2 cucharadas de vino blanco.

Cortar el riñón por la mitad a lo largo, y luego en trocitos a través; lavar y condimentar con sal y pimienta.
Saltear el riñón en el aceite a fuego fuerte, agregarle la cebolla y dejar cocinar, poner el vino y cocinarlo sin recocerlo.
Servir en su salsa.

RIÑONES EN BROCHETTES (2 porciones)

4 riñoncitos de cordero, 1 tomate, 1/2 cebolla, sal y pimienta, pedacitos de pimiento.

Cortar los riñoncitos por la mitad, lavarlos, condimentar con sal y pimienta. Cortar la cebolla en trocitos, el tomate en dados y condimentar con sal.
Ensartar los riñoncitos, alternando con la cebolla, tomate, pimiento y asarlos a la parrilla o hacerlos a la plancha, algo untada con aceite, o al horno sobre la rejilla.

SALTEADO DE HÍGADO (2 porciones)

300 g de hígado, 1 cebolla picada, 1/2 pimiento picado, 1/2 blanco de apio finamente picado, 2 cucharadas de perejil picado, 1 cucharadita llena de aceite, sal, pimienta.

Cortar el hígado en cubos y saltearlo ligeramente en el aceite a fuego fuerte. Incorporarle los demás ingredientes y saltear dejando cocinar. Condimentar con sal y pimienta.

SESOS CON CHAMPIÑONES (1 porción)

1/2 seso, 50 g de champiñones, 1 tomate, 1/2 cucharadita al ras de manteca, sal, pimienta, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de jugo de limón.

Limpiar el seso sacándole la telita que lo cubre y cocinarlo en agua con sal. Escurrirlo después y cortarlo en dados.
Lavar los champiñones, cortarlos por la mitad a lo largo, rociarlos con el jugo de limón y saltearlos en la manteca, condimentar con sal y pimienta. Poner el seso en una pequeña fuente de horno, sobre ésto los champiñones, poner el tomate pelado y picado, condimentar e introducir en horno a temperatura regular para cocinar el tomate. Servir salpicado con el perejil picado.

SESOS CON TOMATE (1 porción)

1/2 seso limpio (sin la piel) cortado en rodajas, sal, pimienta, 1/2 cebolla cortada en rodajas finas, 1 tomate cortado en rodajas.

Poner el seso en una fuentecita de horno, después de condimentado con sal y pimienta, ponerle el tomate, la cebolla, condimentar con sal y poner en el horno a temperatura regular.
Sugerimos de entrada jamón desgrasado con huevo duro.

SESOS EN BOCADILLOS (3 porciones)

Un seso, un huevo batido, pan rallado, 1 cucharadita de aceite.

Limpiar el seso sacándole la telita que lo cubre, y darle un hervor; cortarlo en láminas, pasarlos por huevo batido con un poquito de sal, luego por pan rallado
Poner en una asaderita el aceite, colocar los bocadillos e introducirlos en horno a temperatura regular, hasta que estén cocidos. A la mitad de cocción hay que darlos vuelta, para que se doren de ambos lados.

SESOS EN SALSA DE TOMATES (3 porciones)

1 seso de vaca o novillo, 1 cebolla picada, 2 tomates pelados y picados, blanco de apio picado, sal, 2 hojas de laurel, 1/2 vaso de vino blanco seco, pimienta si se quiere.

Sacarle al seso la telita que lo cubre y cortarlo en trocitos.
Poner la cebolla y tomates en una cacerolita, agregar los apios picados, sal, el laurel y el vino, tapar y dejar hervir un momento a fuego moderado: incorporar el seso y dejar hervir hasta que esté cocido.

SESOS GUISADOS (2 porciones)

Un seso, 1 cucharadita de aceite, una cebolla picada, 2 tomates pelados y picados, 2 hojas de laurel, sal, pimienta, una zanahoria.

Lavar el seso y sacarle la telita que lo cubre, y cortarlo en 4 partes. Poner el aceite en una cacerolita, calentar y dorar apenas el seso, agregarle la cebolla, tomates, laurel, la zanahoria cortada en rodajas muy finas, sal y pimienta, tapar y dejar cocinar a fuego moderado. Servirlo con su salsa.
Puede ir acompañado con acelgas al gratín y una compota de frutas.

SESOS RICOS (3 porciones)

Un seso, sal y pimienta, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de aceite, 2 dientes de ajo, una cebolla en rodajas, 2 tomates en rodajas.

Lavar el seso, sacarle la telita que lo cubre y cortarlo en láminas. Untar una asaderita con el aceite, colocar el seso, sobre ello los ajos, perejil, cebolla y tomate, condimentar con sal y pimienta e introducir en el horno a temperatura moderada.
Se sirve con acelgas y huevo duro.

AVES Y CARNE DE CAZA

Dice Brillat Savarin, brillante gastrónomo de principios del siglo pasado:
"El placer de la comida es la sensación actual y directa de una necesidad que se satisface. En cambio, el placer de la mesa es la sensación reflexionada que nace de los hechos, circunstancias y situaciones, cosas y personas que acompañan el sustento.
"El placer de la comida es común a hombres y animales, sólo se necesita hambre y lo indispensable para satisfacerla.
"El placer de la mesa es sólo de la especie humana y no depende tanto del hambre ni del apetito. Supone cuidado en preparar los platos, elegir el sitio y los comensales."
Y nosotros le agregaríamos, seguros de que él lo aprobaría, que: entre las cosas que pueden aumentar el placer de la mesa está el poder comer ricos platos sin que sea empañado el placer de la comida por el temor a lo que hará ella con nuestra cintura.
Los platos de aves y caza que van a continuación tienen como misión colaborar con nuestro pensamiento anterior.

CAZUELA DE POLLO O GALLINA TIERNA
(2 porciones)

1/2 pollo o 1/4 de gallina tierna cortado en presas, sal, pimienta, 2 zanahorias, 1 cebolla, una ramita de apio, una ramita de perejil, 1 taza de acelgas y 2 zapallitos.

Poner las presas de ave en una cacerola cubierta con agua, condimentar con

sal y pimienta y hacer hervir a fuego moderado. A la mitad de cocción incorporarle las acelgas, zanahorias, cebolla, zapallitos, apio y perejil y dejar hervir hasta que todo esté cocido. Servir sobre 2 huevos ligeramente batidos.

CAZUELITAS DE POLLO (2 porciones)

1/2 pollo cortado en pequeñas presas, una cebolla picada, 1/2 lata de tomates al natural, 2 hojas de laurel, 1 pimiento, 3 zanahorias, 1/4 kilo de chauchas, sal, pimienta, 2 cucharadas de vino blanco, una cucharada de postre de aceite.

Lavar el pollo y condimentarlo con sal y pimienta, colocarlo en una cacerola, incorporarle la cebolla, tomates picados, laurel, vino blanco, sal, zanahorias cortadas en rodajas y las chauchas limpias, el aceite, el pimiento, tapar y dejar cocinar despacio. Una vez a punto, colocar en cazuelitas individuales para servir (ver foto-lámina).

CAZUELITA DE POLLO A LA ESPAÑOLA (1 porción)

1/4 pollo en trocitos, sal, pimienta, 1/2 cebolla, 1 zanahoria, 1 tomate, 1 berenjena, agua, 1 cubo de caldo de carne, 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de orégano, una cucharadita de aceite.

Condimentar el pollo con sal y pimienta, y colocar en 1 cazuelita, agregarle la cebolla picada, la zanahoria cortada en rodajas, el tomate picado, la berenjena cortada en dados, el orégano, el laurel y el aceite. Cubrir con el agua, ponerle el cubo de caldo, tapar y dejar cocinar despacio. Poner en la sopera 2 huevos y volcar sobre ellos la cazuela hirviendo.

CONEJO O LIEBRE CON CIRUELAS (6 personas)

Un conejo o liebre, sal, pimienta, 1/2 vaso de vino seco, 100 g de ciruelas secas picadas, una cebolla, dos hojas de laurel, 2 cucharones de caldo.

Lavar el conejo, cortarlo en presas, condimentarlo con sal y pimienta, colocarlo en una cacerola, agregarle el vino, la cebolla picada, el laurel y el caldo. Tapar y dejar cocinar despacio; ponerle después las ciruelas y dejar cocinar durante un minuto más.

CONEJO O LIEBRE GUISADO (6 porciones)

Un conejo tierno o liebre, 4 dientes de ajo, 1 cebolla grande pica-

da, 2 tomates picados, 1 ramo de hierbas, 1/2 vaso de vino blanco, 2 zanahorias, sal, pimienta, 1 cucharada de aceite.

Cortar el conejo en presas, lavarlo, condimentarlo con sal y pimienta, y ponerlo en una cacerola, ponerle los ajos picados, la cebolla, tomates, ramo de hierbas, el vino. Tapar y dejar cocinar despacio; a la mitad de la cocción agregar las zanahorias y el aceite y dejar cocinar.
Servirlo con su salsa.

HUEVOS DE CODORNICES

Los huevitos de codornices se hierven durante 5 minutos, se retiran del agua caliente y se colocan en agua fría; se les saca la cáscara, se colocan en una fuente y se rocían con salsa ketchup picantita.

POLLO A LA MOSTAZA (4 porciones)

1 pollo de 1 y 1/2 kilos, sal, pimienta, mostaza, pan rallado.

Condimentar el pollo con sal y pimienta, abrirlo por la mitad a lo largo, colocarlo sobre la rejilla del horno, en la parte más alta (en el piso del horno colocar una asaderita con un poco de agua) y cocinarlo durante 10 minutos. Al cabo de ese tiempo, darlo vuelta y dejarlo cocinar durante 10 minutos más. Retirarlo entonces, untarlo con mostaza de ambos lados y adherirle un poco de pan rallado. Introducirlo nuevamente en el horno dejándolo 10 minutos de un lado y 10 minutos del otro.
Nota: La asaderita con agua es para que allí caiga el pan rallado que se desprende del pollo. De esta manera no se forma humo.

Comidas para las fiestas

PAVO

Los pavos contienen siempre menos grasa que las pavitas, por lo tanto aconsejamos emplear pavo para los menúes reductores de peso. Limpiar el pavo, pues ahora los venden sin vísceras, quemarle la pelusa, lavarlo bien, condimentarlo con sal y pimienta, untarlo apenas con aceite, colocarlo en una asadera y, en ella, poner una taza grande de agua y un cubo de caldo de carne: introducir en horno de temperatura moderada y cocinarlo bañándolo de cuando en cuando con la salsa de la asadera (caldo).
Cuando ya esté cocido y dorado de un lado, se lo da vuelta y se lo deja cocinar y dorar del otro lado.
Primeramente se lo coloca con la pechuga para arriba, y luego para abajo.
Un pavito de 6 kilos tardará de 1 3/4 a 2 horas para cocinarse.
Nosotros preparamos un pavo en la siguiente forma:
Una vez asado el pavo, en la forma indicada, dejarlo enfriar hasta el día siguiente. Entonces cortar la pechuga en láminas finas; las demás carnes, en trocitos.
Armar la pechuga con jamón cocido sin grasa, una lámina de pechuga y una de jamón, hasta armar nuevamente las dos partes de la pechuga: se van rociando las láminas de pechuga con la salsita que se formó en la asadera.
Colocar en cada lado de la fuente las pechugas armadas con el jamón. La parte negra cortada en trocitos, también rociarla con la salsa y colocarla en el centro de la fuente. Cubrir esta parte del pavo con huevos hilados y adornar con rodajas de ananá fresco. Los huevos hilados como se sabe, se preparan en almíbar, y una vez preparados, lavarlos 4 veces en agua fría, por lo que les queda una muy pequeña cantidad de azúcar.
Acompañar con ensalada rusa dietética.

PAVITO NAVIDEÑO[1] (12 porciones)

1 pavo de 6 kilos, sal, pimienta, 1/2 vaso de coñac, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de agua, 1 cubo de caldo.

VARIOS: Tomates rellenos, cartuchos de jamón crudo, jamón cocido (sin grasa), rodajas de ananá fresco, huevos duros, mayonesa dietética (ver receta en Condimentos y Salsas), cerezas frescas, huevos hilados (que se pueden preparar con la receta del libro de cocina de "Doña Petrona" o comprando 50 g) o suprimirlos. Gelatina sin sabor.

1° Limpiar y vaciar el pavito, lavarlo bien y condimentarlo con sal y pimienta, rociarlo con coñac y poner en una asadera, agregar a ésta el agua, el

cubo y untar con el aceite al pavo. Cocinar en horno moderado, bañándolo de cuando en cuando, con la salsa que se forma en la asadera.

2° Una vez cocido, dejarlo enfriar hasta el día siguiente.

3° Cortar la pechuga en tajadas, armar nuevamente, pero intercalando entre ellas tajadas de jamón.

4° Cortar el resto de la carne del pavo (llamada parte negra) en trocitos, acomodarla sobre una fuente, encima poner las dos partes de la pechuga armadas.

5° A la mayonesa dietética, agregarle 1 cucharadita de gelatina sin sabor, disuelta en 2 cucharadas de agua fría y 2 de agua caliente. Decorar el pavo con ella.

6° Colocar en la fuente tomates rellenos con ensalada rusa dietética, cartuchos de jamón, rodajas de ananá, cerezas, huevos duros, huevos hilados (ver foto en lámina N° 2).

[1] Aclaración importante: Algunos platos, como este Pavito Navideño, no se podría decir que es estrictamente "adelgazante", pero si se tiene en cuenta lo que se suele comer durante las fiestas, este plato cobra un gran valor, pues con una preparación sabrosísima brindamos una comida que decididamente no es engordante, y puede producir como mínimo 50 % de calorías menos que un menú habitual de Navidad. ¡Felices fiestas!

PERDICES EN ESCABECHE (2 porciones)

2 perdices, sal, pimienta, dos zanahorias cortadas en tiritas finas, 1 cebolla grande cortada en rodajas finas, 2 dientes de ajo, 1/2 vaso de vino blanco seco, 4 cucharadas de vinagre, 1 cucharada de aceite, 2 tomates.

Condimentar las perdices con sal y pimienta después de bien lavadas, colocarlas en una cacerolita, agregar todos los demás ingredientes, tapar y dejar cocinar despacio. Agregar por último los tomates cortados en rodajas y unos 6 granos de pimienta.

POLLITOS DESHUESADOS (2 porciones)

2 pollitos de 600 g c/u, sal, pimienta, 200 g de champiñones, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharaditas de aceite.

VARIOS: 1 taza de espinaca cocida, 1 taza de palmitos cortados en rodajas.

Deshuesar los pollitos o comprarlos ya deshuesados, lavarlos, secarlos con un repasador, condimentarlos con sal y pimienta.
Lavar los champiñones, cortarlos por la mitad a lo largo y rociarlos con ju-

go de limón. Preparar dos cuadrados de papel de aluminio, colocar sobre cada papel un pollito rociado con la cucharadita de aceite, ponerles los champiñones, envolverlos y colocarlos en una asaderita o fuentecita de horno y colocar en horno a temperatura moderada durante 50 a 60 minutos. Poner una taza de agua en la asadera o fuentecita.
Servirlos con su salsa, champiñones, palmitos y verduras cocidas.

POLLO A LA PARRILLA

Condimentar el pollo con sal y pimienta y untarlo con muy poquito aceite y jugo de limón y asarlo a la parrilla o sobre la rejilla del horno.
Servirlo con espárragos cocidos.

POLLO A LA PORTUGUESA (2 porciones)

1/2 pollo cortado en presas, sal, pimienta, 1 cebolla y 2 dientes de ajo picados, 2 tomates pelados y picados, 2 hojas de laurel, 2 cucharadas de vino blanco.

Poner el pollo en la cacerola condimentado con sal y pimienta, agregar los ajos y la cebolla, los tomates, laurel, vino, tapar y dejar cocinar despacio.
Al servir se puede acompañar con verduras cocidas.

POLLO AL CHAMPIÑON (2 porciones)

1/2 pollo cortado en presas, sal, pimienta, 1 cebolla picada, 2 tomates maduros y picados, 1 ramita de hierbas aromáticas, 200 g de champiñones, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de vino seco.

Lavar los champiñones, cortarlos por la mitad a lo largo y rociarlos con jugo de limón.
Poner el pollo en una cacerola después de condimentarlo con sal y pimienta; ponerle la cebolla, tomate, vino, ramito, tapar y dejar cocinar. Cuando ya esté cocinado, incorporarle los champiñones y dejar unos 10 minutos más. Servir con su salsa.

POLLO AL GRATIN (1 porción

1 cuarto de pollo cocido, 1/2 taza de salsa blanca dietética (ver receta en Salsas), 1/2 cebolla cocida, 1/2 taza de champiñones cortados en láminas, 1 yema, sal, pimienta y nuez moscada, 1 cucharada de queso rallado.

Sacar el hueso al pollo y desmenuzarlo, cortar la cebolla, agregar la salsa blanca, la yema, los champiñones, condimentar con sal y pimienta y nuez moscada; mezclar y colocar en fuente de horno. Espolvorear con el queso y darle un golpe de horno.

Nota: Al mismo plato se le pueden poner rodajas de tomate y dejarlo unos minutos más en el horno.

POLLO AL HORNO

Se calcula 1/4 de pollo por persona. Después de limpiar el ave, se le condimenta con sal y pimienta, se coloca en la asadera, se agrega a ésta una tacita de agua y se introduce en horno a temperatura regular y se lo deja cocinar dorándolo de ambos lados.
Si se desea se puede colocar en el horno, cubriéndolo con rodajas de tomate, o envuelto en papel aluminio.

POLLO AL TOMATE (2 porciones)

2 cuartos de pollo, 1/2 pimiento, sal, pimienta, 4 cucharadas de vino blanco, 2 tomates, 1 ramo de hierbas aromáticas, 1 cebolla.

Condimentar el pollo, ponerlo en una cacerola, cubrirlo con la cebolla, los tomates pelados y picados, el ramo, el vino, el pimiento cortado en tiritas. Tapar y dejar cocinar despacio. Servirlo con su salsa.

POLLO CON NARANJA (2 porciones)

1/2 pollo cortado en presas, sal, pimienta, una taza y media de jugo de naranjas, 2 hojas de laurel, 1 cucharadita de mostaza y dos zanahorias.

Condimentar el pollo con sal y pimienta, colocarlo en una cazuelita que pueda ir al horno, ponerle el laurel, la zanahoria cortada en rodajas y cubrir con el jugo de naranjas mezclado con la mostaza; introducir en horno a temperatura regular por 40 a 45 minutos.

POLLO CON NARANJA (OTRO) (1 porción)

1/4 de pollo cortado en pequeños trozos, sal, pimienta, jugo de 1 naranja, aros de cebolla, puré de una zanahoria, 1 cucharada de queso blanco, nuez moscada.

Una vez condimentado el pollo ponerlo en una fuentecita de horno, agregar los aros de cebolla, rociarlo con el jugo de naranja e introducirlo en horno a temperatura regular hasta que esté tierno.

Servir con el puré de zanahoria, condimentado con el queso, sal, pimienta y nuez moscada.

POLLO FRIO CON VERDURAS (2 porciones)

1 taza de pollo cocido, 1 sobrecito de gelatina natural, 1 taza de caldo flaco, una taza de verduras cocidas (zanahorias, apio, chauchas), 1 cucharada de yogur, 1 cucharada de salsa ketchup, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta.

Disolver la gelatina con el caldo calentando y retirar después y dejar entibiar. Mezclar el pollo con las verduras condimentadas con la salsa ketchup, yogur, mostaza, sal y pimienta y agregarle el pollo, poner en un molde y colocar en la heladera hasta que tome consistencia; desmoldar y servir.

POLLO RICO (1 persona)

1/4 de pollo, cortado en trocitos, sal, pimienta, 1 cucharada de jugo de limón, 2 cucharadas de vino blanco, 1 manzana, 1/2 cebolla, 1 cucharada de queso blanco, cortado en rodajas.

Condimentar el pollo con sal y pimienta y el jugo de limón. Colocarlo en una fuentecita de horno, cubrir con la manzana cortada en rodajas, sobre esto poner la cebolla, rociar con el vino, y ponerle el queso, colocar en el horno hasta que todo esté cocido.
Puede acompañarse con una taza de caldo y ensalada de frutas.

POLLO A LA SAL

1 pollo de 1 y 1/2 kilos, sal, pimienta, 1 y 1/2 kilos de sal gruesa.

Limpiar el pollo, lavarlo y condimentarlo con sal y pimienta. Colocar en una asadera de tamaño no más grande que el pollo, la sal gruesa y sobre ello poner el pollo. Cocinar en horno a temperatura moderada.

• *Recuerde que los caldos en cubos, en las proporciones habituales, se pueden utilizar en estas recetas.*

HUEVOS

En los menús dietéticos los platos con huevos pueden ir en lugar de las carnes, o acompañando platos livianos con carnes de distinto tipo.

FLANCITO SIMPLE (1 porción)

2 huevos, 1 cucharada de queso blanco, 1 cucharada de cebolla picada, 1 cucharada de perejil picado, manteca para untar apenas el molde, sal, pimienta.

Batir los huevos con el queso, sal y pimienta, ponerle el perejil y la cebolla, colocar en el molde untado con manteca y cocinarlo en el horno de 10 a 12 minutos, a baño de María.
Puede acompañar un bife de carne picada a la plancha.

HUEVOS A LA JARDINERA (2 porciones)

2 huevos duros, 1/2 taza de chauchas, 1 cucharada de arvejas, 1/2 taza de zanahorias, 2 cucharadas de champiñones picados.

Todo cocido y cortadito, se mezcla con 1/2 taza de salsa blanca dietética.
Puede ir con un filet de pescado.

HUEVO AL COLCHON (1 porción)

1 taza de espinacas cocidas, 1 huevo, sal, pimienta, 1 cucharada de queso crema.

Escurrir las espinacas, mezclarlas con el queso crema y condimentar con sal y pimienta, colocar en fuentecilla de horno individual, romperle un huevo encima, e introducir en el horno hasta que el huevo esté cocido.
Puede ir acompañando un plato de ave sin piel.

HUEVOS AL COLCHON (otro)

1 cebolla, 1 tomate, 2 huevos, 1 cucharadita de aceite, sal, pimienta.

Picar la cebolla y el tomate, agregarle el aceite, condimentar con sal y pimienta, poner en una fuentecita pequeña y colocar ésta en el horno durante 5 minutos.
Retirar y romper los huevos sobre la preparación. Introducir nuevamente en el horno hasta que los huevos estén cocidos y a punto.

HUEVOS AL PLATO (1 porción)

2 huevos, sal, pimienta, agua.

Poner en una fuentecita de horno una taza de agua caliente, condimentar con sal y pimienta, romper en ella los dos huevos y colocar en el horno hasta que están cocidos.
Puede ir con carne al horno.

HUEVO AL TOMATE (1 porción)

1 huevo, 1 tomate, orégano, perejil picado, sal y pimienta.

Sacar al tomate una tapita, vaciarlo, condimentarlo con sal y pimienta, espolvorearlo con el orégano y perejil, romperle el huevo adentro, y ponerlo en el horno por unos minutos.

HUEVOS CON CAVIAR

1 huevo por persona, caviar rojo o negro, 1 cucharadita de cebolla picada muy finamente.

Hervir los huevos durante 13 minutos, pasarlos luego por agua fría y pelarlos, dejándolos enfriar.
Una vez fríos cortarlos por la mitad a lo largo. Extraerles las yemas y rellenar con caviar salpicando con la cebollita.

HUEVOS CON CEBOLLA Y CHAUCHAS (1 persona)

1 cebolla cortada en tiras, 1 cucharadita al ras de manteca, 2 huevos, sal, pimienta, 1 cucharada de queso rallado, 1 taza de chauchas cocidas.

Cocinar la cebolla con la manteca sin dorarla, colocarle los huevos, condimentar con sal y pimienta, tapar la sartencita hasta que los huevos estén

cocidos; servir con la cebolla, chauchas y queso rallado. Completar el menú con una tajada de jamón cocido desgrasado y postre.

HUEVOS CON ESPARRAGOS (2 porciones)

2 huevos, agua, sal, 1 taza de espárragos cocidos (la parte comible).

Calentar el agua con sal en una pequeña sartén, agregar los huevos cuidando de que no se rompa la yema, y dejar cocinar hasta el punto deseado.
Se retiran del agua y se sirven con los espárragos.
Acompañar con un bife de lomo u otra carne.

HUEVOS CON JAMON AL GRATIN (2 porciones)

2 huevos duros, 1/2 taza de salsa blanca dietética liviana, 2 tajadas de jamón cocido flaco, 1 cucharada de queso rallado, 1/2 cucharadita de manteca.

Cortar los huevos en rodajas, picar el jamón, colocar en una fuentecita de horno, cubrirla con la salsa blanca dietética, espolvorear con el queso rallado, rociar con la manteca y gratinar en horno caliente.
Acompañar con una ensalada cruda.

HUEVOS CON JAMON Y QUESO (1 porción)

2 huevos, 1 tajada de jamón cocido flaco, 1 cucharada de queso crema, sal, pimienta, 1/2 cucharadita de manteca, perejil picado.

Batir ligeramente los huevos y condimentar con sal y pimienta; agregar el jamón cocido picado. Calentar la manteca, agregar el queso y la preparación de huevo y cocinarlo hasta que esté cremoso. Servirlo salpicado con perejil picado.

HUEVO CON TOMATE (1 porción)

2 huevos duros, 1 cucharadita de mostaza, sal, pimienta, 1 cucharada de yogur descremado, 2 mitades de tomate.

Cortar los huevos por la mitad a lo largo, extraer las yemas, hacer con ellas y el yogur un puré, ponerle la mostaza, sal, pimienta, rellenar las claras y poner sobre las mitades de tomate.
Acompañar con una tajada de jamón cocido desgrasado.

HUEVOS DUROS

Colocar los huevos en agua hirviendo y dejarlos hervir durante 13 minutos.

HUEVOS DUROS RELLENOS (1 porción)

2 huevos hervidos durante 13 minutos, 1 cucharada de atún, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharada de mayonesa dietética, 1 cucharada de pepinitos en vinagre picados, sal y pimienta.

Pelar los huevos y cortarlos por la mitad a lo largo, sacarles las yemas. Mezclar el atún desmenuzado con la mayonesa, pepinitos y yemas duras, formando una pasta. Rellenar con ésta las medias claras, condimentarlo con sal y pimienta, y salpicar con perejil picado.

HUEVOS MOLLET

Colocar los huevos en agua hirviendo y dejarlos hervir durante 5 minutos.

HUEVOS PASADOS POR AGUA

Son según el gusto: más o menos livianos. Se los coloca en agua hirviendo y se los deja hervir de 2 a 4 minutos.

HUEVOS POCHE

Hacer hervir agua en una cacerolita; ponerle muy poca sal y 2 cucharadas de vinagre y cuando hierva, romper el huevo en un plato y colocarlo en el centro. Dejarlo hervir de 2 a 3 minutos.

HUEVOS RELLENOS (1 porción)

2 huevos duros, 1 cucharada de ricota, 1 cucharadita de mostaza, 1 cucharadita de cebolla picada, sal, pimienta, 2 cucharadas de carne picada cocida.

Cortar a lo largo los huevos duros, extraerles las yemas, pisarlas, mezclar con la carne, ricota, mostaza, cebolla, sal y pimienta y rellenar las claras de los huevos. Servir sobre hojas de lechuga.

HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS (1 porción)

1 taza de espinacas cocidas, 1/2 cucharadita de aceite, 2 huevos, 1 cucharada de cebolla finamente picada, 1 cucharada de perejil picado, 50 g de yogur natural, sal, pimienta.

Mezclar las espinacas con los huevos, la cebolla y el perejil; condimentar

con sal y pimienta. Poner el aceite en el sartén, agregar la mezcla, ponerle el yogur, condimentar con sal y pimienta y cocinar, revolviendo hasta que la preparación resulte cremosa.
Puede ir con un bife de hígado a la plancha.

HUEVOS REVUELTOS CON TOMATE (1 porción)

2 huevos, 1 tomate pelado picado, 1/2 cucharadita de manteca, sal, pimienta.

Apretar un poco el tomate después de pelado para sacarle las semillas, y picarlo. Batir los huevos durante cinco minutos, condimentar con sal y pimienta. Calentar la manteca, agregar el tomate, después los huevos, y revolver con un tenedor.
Una vez que esté la preparación cremosa, servirla.
Puede acompañar cualquier carne liviana.

OMELETTE DE ESPINACAS (2 porciones)

1 atado de espinacas (las hojas), 4 huevos, 1 cucharada de aceite no muy llena, sal, pimienta.

Lavar las hojas de espinacas y picarlas ligeramente.
Batir los huevos durante 5 minutos, condimentar con sal y pimienta y agregar las espinacas.
Calentar bien la sartén, verter el aceite, calentar e incorporar la preparación de los huevos y espinacas. Hacer la omelette dejándola jugosa.

REVUELTO DE HUEVOS CON ESPARRAGOS (1 porción)

4 cucharadas de la parte comestible de espárragos cocidos, 1 cucharadita de manteca, 2 huevos, sal y pimienta.

Poner la manteca en la sartén caliente, agregar los espárragos y luego los huevos ligeramente batidos, condimentados con sal y pimienta, y cocinar sobre fuego moderado dejándolos cremosos.
Puede ir con borscht, y fruta como postre.

TORTILLA AL HORNO DIFERENTE (1 porción)

2 yemas, 2 claras, 2 cucharadas de leche descremada, sal, pimienta, 1 cucharadita de aceite, 2 cucharadas de queso rallado.

Batir las claras con una pizquita de sal y mezclar las yemas y la leche. Poner el aceite en fuentecita de horno bien caliente; colocar los huevos y poner en el horno, espolvoreando con queso rallado.

TORTILLA DE CEBOLLA (2 porciones)

2 cebollas grandes cortadas en tiritas, 1 cucharadita de manteca, sal, pimienta, 4 huevos batidos, queso fresco.

Cocinar la cebolla con la cucharadita de manteca y colocar en fuente de horno; batir los huevos con sal y pimienta y volcár sobre la cebolla, agregarle pedacitos de queso fresco y poner en el horno a temperatura regular hasta que esté cocida.

TORTILLA DE CHAMPIÑONES (2 porciones)

100 g de champiñones, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada escasa de aceite, 4 huevos, sal, pimienta.

Lavar los champiñones, rociarlos con jugo de limón, cortarlos en láminas y saltearlos en el aceite.
Batir los huevos durante 5 minutos, condimentarlos con sal y pimienta. Agregar los champiñones y hacer la tortilla dejándola jugosa.
Si se desea, se le puede agregar perejil picado.

TORTILLA DE ESPARRAGOS (2 porciones)

A 6 espárragos de lata escurridos separarle la parte comible.
Batir durante 5 minutos 4 huevos con sal y pimienta y mezclar con los espárragos.
Calentar la sartén, agregarle 1 cucharada no muy llena de aceite, dejar calentar y agregar de golpe la preparación de huevos y espárragos. Hacer la tortilla dejándola jugosa.

• *Para que resulten bien las tortillas hay que calentar primero muy bien la sartén. Luego echar la manteca o el aceite y cuando están bien calientes, recién entonces agregar la preparación.*

TORTILLA DE ESPINACAS

Lavar y retirarles los tronquitos a 2 atados de espinacas de hojas chicas; picarlas ligeramente. Batir 5 huevos y condimentarlos con sal y pimienta e incorporar las espinacas. Poner en una sartén bien caliente 1 cucharada chica de aceite y agregar la mezcla de los huevos y espinacas y formar la tortilla dándola vuelta cuando se haya cocido de un lado.
Se puede cocinar también en el horno.

TORTILLA DE QUESO (1 porción)

70 g de queso mantecoso, 2 huevos, sal, pimienta, 1 cucharadita de manteca.

Batir durante 5 minutos los 2 huevos con sal y pimienta. Derretir la cucharadita de manteca en la sartencita bien caliente, agregar el huevo, y cuando comience a cuajar, ponerle el queso cortado en láminas, dejándolo en el medio. Doblarla, darla vuelta con la ayuda de una tapa y dejarla dorar un poco más.

TORTILLA DE VERDURAS (4 porciones)

4 huevos, 1 taza de chauchas cocidas, 1 taza de zanahorias cocidas y picadas, 1/2 taza de apio finamente picado.

Batir los huevos con sal y pimienta y agregar las verduras. Colocar en fuente de horno calentada con una cucharadita de aceite, y poner a temperatura moderada hasta que esté cocida.

TORTILLITA DE JAMON (1 porción)

2 huevos, 2 cucharadas de jamón cocido, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de manteca, sal y pimienta.

Batir durante cinco minutos los huevos, poniéndoles la sal y pimienta, mezclar con el jamón flaco cocido y el perejil.
Calentar bien la sartén, agregarle la manteca y poner los huevos revolviendo rápidamente con un tenedor, dejar de revolver y formar la tortilla: doblarla en tres y servirla.

TORTILLITA SOUFFLE (1 porción)

2 huevos, sal, pimienta, 1 cucharada de perejil picado, 1 cucharadita de manteca.

Batir con batidor de alambre los huevos durante cinco minutos; ponerle el perejil, sal y pimienta. Calentar la sartén, agregar después la manteca, derretirla bien y agregar los huevos batidos; mezclar rápidamente con un tenedor hasta que esté algo cuajada la preparación. Cocinarla y servirla doblada en tres con la ayuda de una espátula.

• *Todas las tortillas pueden ir en el menú con una taza de caldo y frutas, compotas o ensalada de frutas frescas.*

LOS POSTRES

¡Los postres! ¡Qué capítulo difícil! ¿Cómo convencerla, señora querida, que en la vida hay que elegir entre la comodidad y la verdad?
¿La comodidad placentera de un merengue con chantilli o la verdad de una fruta como postre?
Pero no le queremos convencer de esto. Como en todas las cosas hay matices. Aquí también, y los postres que hemos elegido y preparado están cerca de la comodidad, por lo ricos que son, y también de la verdad, pues son todos apropiados para sus deseos: cuidar su línea.
Apréndalos a todos, y de memoria, pues los otros postres los debe tener reservados para dos o tres veces por mes, y preferentemente para cuando ya esté en línea.
No le queremos decir que nunca los podrá comer, que bien sabemos los autores de este libro, por nuestra experiencia personal en la lucha contra la gordura, lo duro que es privarse para siempre de los postres tradicionales.

CREMAS

CREMA CHANTILLI (2 porciones)

1/2 paquete de ricota, 4 cucharadas de leche descremada, 2 cucharaditas de esencia de vainilla, 1 cucharada de edulcorante líquido.

Batir todo a punto.

CREMA CHANTILLI (OTRA) (2 porciones)

200 g de queso crema, 1 cucharadita de esencia de vainilla, edulcorante líquido a gusto.

Batir y servir bien fría. El queso puede ser Petit Suisse o Mendicrim.

CREMA DE ANANA (4 porciones)

1/4 litro de jugo de ananá fresco, 3 yemas, 1/4 litro de leche descremada, 1 cucharada al ras de maicena, 1 cucharadita de esencia de vainilla, edulcorante.

En un bol se ponen las yemas, maicena, jugo de ananá, leche y esencia de vainilla, se coloca sobre el fuego y se cocina revolviendo continuamente hasta que hierva: retirar, colocar en una compotera y endulzar a gusto. (Para obtener el jugo de ananá se licúa un ananá.)

CREMA DE CAFE (1 porción)

1/2 taza de leche descremada, 1 cucharadita de café instantáneo, edulcorante, 1/2 taza de queso blanco.

Agregar a la leche caliente el café y endulzar con el edulcorante; mezclar todo con el queso y poner a enfriar.

CREMA DE LIMON (2 porciones)

2 yemas, 1 vaso de agua, edulcorante a gusto, ralladuras de la cáscara de 1 limón, 2 cucharadas de jugo de limón, 7 g de gelatina natural, 1 clara de huevo batida.

Mezclar el agua con la ralladura de limón y la gelatina, colocar sobre el fuego, revolver continuamente hasta que esté caliente, retirar del fuego, ponerle el limón, las yemas batidas con edulcorante, dejar entibiar y por último ponerle la clara batida a merengue. Mezclar suavemente y colocar en compotera.

CREMA DE NARANJAS (2 porciones)

Jugo de 4 naranjas, cáscara rallada de 1/2 naranja, 2 huevos, 2 cucharadas de vino blanco seco, edulcorante a gusto, 1 cucharadita de gelatina sin sabor.

Mezclar el jugo, la cáscara rallada de la naranja, los huevos batidos, el vino

blanco, el edulcorante, la gelatina. Calentar a baño de María, batiendo continuamente.
Cuando la crema se vuelva algo espesa se retira del baño de María, y se sigue batiendo hasta que la crema esté fría. Dejar durante unas horas en la heladera antes de servir.

CREMA DE YEMAS (2 porciones)

3 yemas, 1 taza de leche descremada, 7 g de gelatina sin sabor, ralladura de la cáscara de medio limón, 1 cucharadita de esencia de vainilla, edulcorante a gusto, 3 claras.

Poner la leche en una cacerolita, agregarle las yemas y la esencia de vainilla, mezclar, ponerle la gelatina y ralladura de limón y cocinar revolviendo continuamente hasta que rompa el hervor. Retirar y endulzar a gusto, ponerle las claras batidas a nieve; mezclar y colocar en la cremera y mezclar de cuando en cuando.

CREMA INGLESA (4 porciones)

1/2 litro de leche descremada, esencia de vainilla, 6 yemas, edulcorante a gusto.

Poner en un bol las yemas y la leche y colocar sobre el fuego, revolver continuamente y dejar hasta que apenas suelte el hervor; retirar, perfumar con la esencia de vainilla y endulzar a gusto.

CREMA PASTELERA (4 porciones)

2 huevos, 1 cucharada de postre al ras de harina, 1/2 litro de leche descremada, edulcorante, esencia de vainilla.

Mezclar los huevos, harina, leche y poner sobre el fuego, cocinar revolviendo continuamente y dejar hervir 1/2 minuto, retirar y perfumar con la esencia y endulzar a gusto.

CREMA PASTELERA (OTRA) (4 porciones)

4 yemas, 1 cucharada de postre al ras de harina, 1/2 litro de leche descremada, 1 cucharadita de esencia de vainilla, edulcorante a gusto.

Mezclar las yemas, harina y leche, colocar sobre el fuego y, revolviendo continuamente, dejar hervir 1/2 minuto, retirar, perfumar con la esencia y endulzar a gusto.

CREMA SOUFFLE HELADA (5 porciones)

25 g (5 cucharaditas) de gelatina sin sabor, 1/2 taza de agua fría, 1 taza de agua hirviendo, 4 yemas, 4 claras, 1/2 taza de ricota, 1 cucharada de edulcorante líquido, 1 cucharada de ralladura de limón, 1/2 taza de jugo de limón.

Remojar la gelatina con el agua fría, agregar el agua hirviendo y la ralladura de limón. Batir las yemas muy bien, agregar la ricota pasada por cedazo, el edulcorante, el jugo de limón, mezclar a la gelatina y dejar enfriar. Batir las claras a merengue, agregar a la mezcla anterior y colocar en un molde mojado. Poner en la heladera y desmoldar para servir, acompañando con frutas. (Ver Lámina N° 5)

CREMA SUAVE DE NARANJAS (otra) (2 porciones)

400 c.c. de jugo de naranjas, 2 huevos, 1 cucharadita llena de harina, edulcorante a gusto.

Mezclar los huevos con la harina, agregarle el jugo de naranjas y cocinar a fuego moderado, revolviendo continuamente con batidor de alambre hasta que hierva.
Retirar y endulzar a gusto con gotas de edulcorante líquido.

• *Cualquiera de estas cremas ya constituyen un postre, que las acompaña muy bien un poco de la crema chantilli.*

CON FRUTAS

ANANA CON OPORTO (1 porción)

2 rodajas de ananá fresco, 1 cucharada de vino oporto, edulcorante a gusto.

Mezclar todo y servir.

ANANA FESTIVO (6 porciones)

Un ananá fresco, gotas de edulcorante líquido, 1/2 paquete de ricota, 1/4 kilo de frutillas limpias o cerezas lavadas y descarozadas.

Lavar el ananá, cortarlo por la mitad a lo largo, extraerle la pulpa y cortar ésta en dados. Pasar la ricota por cedazos y endulzarla con edulcorante, a gusto. Pisar con un tenedor la mitad de las frutillas y mezclar con la ricota, y si se emplean cerezas picarlas un poco. Rellenar las cáscaras de ananá con los dados cortados de la pulpa, cubrir con la ricota y adornar con el resto de frutillas o cerezas.

ASPIC DE DURAZNOS (1 porción)

2 duraznos pelados sin carozo y cortados en tiritas o en dados, 1 taza de gelatina de frutas fría sin congelar (ver receta en este capítulo), edulcorante líquido.

Mezclar los duraznos y la gelatina y endulzar a gusto, colocar en un molde y poner en la heladera hasta que se solidifique la gelatina. (Ver Lámina N° 10)

ASPIC DE PERAS (1 porción)

1 pera, 3/4 taza de gelatina de frutas (ver receta en este capítulo).

Pelar y cortar en dados o en tajaditas finas la pera. Mezclar con la gelatina fría y líquida, endulzar a gusto. Colocar en un molde y dejar solidificar en la heladera.
Para desmoldar, pasar el revés del molde por un recipiente caliente. (Ver Lámina N° 13)

Detalle: Si se desea se le puede agregar unas cerezas frescas descarozadas.

¡Para ocasiones especiales, como premio, si durante la semana se portó bien!

BANANA A LA GELE (1 porción)

Un sobrecito de gelatina natural (7 g), 2 cucharadas de vino, 1/2 vaso de agua, pizca de clavo de olor, 1/2 banana, edulcorante.

Mezclar la gelatina con el agua y el vino, calentar, sin dejar hervir y revolviendo continuamente, retirar del fuego, agregarle el clavo de olor y edulcorante a gusto, y mezclar con la banana cortada en rodajas cuando la gelatina esté tibia, y dejar enfriar. Se le puede agregar una clara batida.

CANAPE DE FRUTAS (1 porción)

1 tostada muy fina, 6 cerezas, 6 frutillas, 1 cucharada de jugo de limón, gotas de edulcorante, 1 cucharada de crema chantilli dietética.

Sacar los carozos a las cerezas, lavar las frutillas y sacarles los tronquitos; mezclar ambas frutas y endulzar con el jugo de limón mezclado con el edulcorante. Poner las frutas sobre la tostada y colocarle encima la crema.

CEREZAS CON GELATINA (1 porción)

1 taza de cerezas, 1/2 taza de gelatina de frutas (ver receta en este capítulo), edulcorante a gusto.

Quitar los carozos a las cerezas. Mezclar cerezas con gelatina y endulzar; colocar en un molde y poner en la heladera hasta que se solidifique.

CEREZAS CON RICOTA (1 porción)

1 taza de cerezas sin los carozos, 2 cucharadas de ricota, edulcorante a gusto.

Mezclar la ricota con el edulcorante a gusto, colocar en un bol y encima poner las cerezas.

COPA DE FRUTAS (2 porciones)

1 pera, 1 manzana, 2 duraznos, 4 ciruelas, 1/2 taza de gelatina de frutas (ver receta en este capítulo), edulcorante a gusto.

Pelar y cortar la fruta, endulzar, agregarle la gelatina fría pero que no haya llegado a congelarse. Mezclar y cuando está espesando poner en copas. Adornar con cerezas o frutillas.

COPA DE FRUTAS Y YOGUR (2 porciones)

2 tazas de frutas cortadas (menos bananas), yogur natural descremado con esencia de vainilla, edulcorante.

Agregar a las frutas el yogur, endulzar a gusto y colocar en copas.

ENSALADA DE FRUTAS (2 porciones)

1 manzana, 1 naranja, 1 pera, 1 durazno, rodajas de limón, edulcorante.

Pelar las frutas, cortarlas en dados, agregarles las rodajas de limón y endulzar con edulcorante líquido a gusto. Servirla bien fría.

FRUTA CON GELATINA (4 porciones)

1 taza de jugo de naranja, 15 g de gelatina sin sabor, 3 tazas de frutas frescas cortadas en dados: naranja, pera, durazno, mandarina o frutillas lavadas y enteras. Edulcorante a gusto, 1 cucharada de jugo de limón, 2 hojas de menta.

Mezclar la gelatina con el jugo de naranja, calentar revolviendo continuamente y retirar del fuego. Ponerle el jugo de limón y dejar entibiar. Cuando esté tibio mezclar con las frutas y el edulcorante y dejar enfriar mezclando de cuando en cuando. Adornar con la menta.

FRUTILLAS AL WISKY (1 porción)

1 taza de frutillas limpias, edulcorante a gusto, 1 cucharada de postres de whisky

Mezclar y servirlas bien frías.

FRUTILLAS CON CREMA CHANTILLI (1 porción)

1 taza de frutillas limpias, 2 cucharadas de crema chantilli dietética. (Ver receta en Cremas de Postre.)

Servir en copas las frutillas adornando con la crema.

FRUTILLAS CON GELATINA (1 porción)

1 taza de frutillas limpias, 1/2 taza de gelatina de frutillas dietética (ver receta en este capítulo), edulcorante.

Mezclar las frutillas con la gelatina fría y agregarle unas gotas de edulcorante líquido. Colocar en un moldecito y dejar solidificar en la heladera.
Para desmoldar pasar el revés del molde rápidamente por un recipiente con agua caliente. (Ver Lámina N° 12)

Nota: Se pueden servir con crema chantilli dietética.

FRUTILLAS CON GELATINA (2 porciones)

400 g de frutillas, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada tamaño postre de edulcorante, 1/2 taza de agua, 15 g de gelatina sin sabor.

Después de limpiar las frutillas, licuarlas. Mezclar la gelatina con el jugo de limón y el agua y disolverla sobre baño de María, y agregar las frutillas, ponerle el edulcorante y dejar enfriar, revolviendo de a ratos. Cuando comience a espesar colocar en dos moldecitos y dejar en la heladera. Para desmoldar pasar rápidamente por agua caliente.

FRUTILLAS CON MERENGUE (4 porciones)

3 tazas de frutillas, 2 claras de huevo, edulcorante líquido.

Lavar las frutillas y sacarles los tronquitos. Batir las claras hasta que estén a punto de merengue, colocar el batido a baño de María y seguir batiendo hasta que ese merengue esté caliente; retirar entonces y endulzar con edulcorante líquido. Mezclar con las frutillas y servir en copas.
A esta gelatina se le puede agregar también frutas cortadas, edulcorante y yogur, a gusto.

FRUTILLAS CON NARANJA (1 porción)

1 taza de frutillas limpias, jugo de 2 naranjas, edulcorante a gusto.

Poner las frutillas después de limpias en un bolsito y cubrirlas con el jugo de naranja y edulcorante a gusto.

• *No olvide, querida amiga, que de las frutas que se consumen usualmente en nuestro país, se pueden comer prácticamente todas, excepto la banana.*

FRUTILLAS RICAS (1 porción)

200 g de frutillas lavadas y sin los tronquitos, 1/2 taza de jugo de naranjas, 100 g de ricota, edulcorante.

Mezclar los ingredientes y endulzar a gusto con edulcorante.

FRUTILLAS CON RICOTA (2 porciones)

1 taza de frutillas limpias, 1 cucharada de vino oporto, 4 cucharadas de jugo de naranjas, gotas de edulcorante, 2 cucharadas de ricota.

Poner las frutillas en un bol sobre la ricota. Mezclar el vino, jugo de naranjas y edulcorante, y cubrir con ello las frutillas.

MANZANAS ASADAS

Lavar las manzanas, pincharlas un poco con un palillo, colocarlas en una fuente para horno, agregarle 1 taza de agua y hornearlas a temperatura muy suave, para que no revienten. Servirlas tibias.

MANZANAS EN PURE (2 porciones)

3 manzanas, 4 cucharadas de agua.

Pelar las manzanas, cortarlas en trocitos, colocarlas en una cacerolita, poner el agua y cocinar a fuego moderado, revolviendo y deshaciendo a medida que se cocinan. Una vez ya todo deshecho, se bate un poquito con cuchara de madera y sobre fuego fuerte.

MOLDECITOS FRUTADOS (2 porciones)

2 naranjas, 1 manzana, 1 1/2 taza de cerezas, jugo de limón, edulcorante a gusto, yogur natural.

Pelar la manzana, cortarla en dados, pelar las naranjas y cortarlas en dados. Lavar las cerezas, sacarles el tronquito, mezclar las frutas, ponerle el jugo de limón y yogur mezclado con gotas de edulcorante.

NARANJAS CON GELATINA (4 porciones)

1/2 litro de jugo de naranjas, 1 cucharada de postre de edulcorante, 1 cucharada de jugo de limón, 20 g de gelatina sin sabor.

Poner en una pequeña cacerolita la gelatina, el jugo de limón y una tacita del jugo de naranja. Poner al baño de María, y cuando esté bien disuelta la gelatina, agregar el jugo restante con el edulcorante; dejar enfriar bien, revolviendo de cuando en cuando hasta que comience a espesarse. Entonces colocar en 4 moldecitos individuales y colocarlos en la heladera hasta que estén congelados. Pasar rápidamente por agua caliente, desmoldarlos.

PERAS A LA CREMA (2 porciones)

2 peras, 1/2 taza de agua, ralladura de 1 limón, gotas de edulcorante a gusto.

Pelar las peras, cortarlas en cascos, ponerlas en una cacerolita, agregarle la ralladura de limón, agua y dejar hervir hasta que estén tiernas. Al retirar del fuego endulzar con edulcorante líquido. Enfriar. Servir con una porción de crema pastelera dietética.

PERAS CON GELATINA (2 porciones)

2 peras maduras, 1 cucharada de jugo de limón, 1 cucharada de edulcorante, 10 g de gelatina sin sabor, 1/2 taza de agua.

Licuar las peras peladas, disolver la gelatina en el jugo de limón y el agua a baño de María; agregar las peras, ponerle el edulcorante, mezclar y dejar enfriar. Cuando comience a espesarse, colocar en moldecitos y dejar congelar.

SALPICON DE FRUTAS

1 pera, 1 manzana, 2 duraznos, 6 damascos, 1 naranja, uvas sin el hollejo ni las semillas, gotas de edulcorante, 10 frutillas.

Pelar las frutas, cortarlas en trocitos, agregarles las frutillas y las uvas. Mezclar y condimentar con el jugo de la naranja y gotitas de edulcorante a gusto.

¡Otro premio! Déselo a sí misma o a su familia, luego de una semana de positiva lucha en favor de su silueta.

COMPOTAS

Las compotas se preparan pelando las frutas (si es que éstas se pelan), cubriéndolas con agua caliente, cocinándolas hasta que estén a punto y luego de retiradas del fuego, se endulzan a gusto, con edulcorante.

COMPOTA DE ANANA (4 porciones)

1 ananá chico, agua, edulcorante a gusto.

Pelar el ananá y cortar en trozos, colocar en una cacerola y cubrirlo con agua, hacer hervir y una vez a punto, retirar y endulzar a gusto con edulcorante.
Servir bien frío.

COMPOTA DE CIRUELAS (2 porciones)

1/2 kilo de ciruelas frescas de pulpa dura, 400 c.c. de agua, gotas de edulcorante, 1/2 chaucha de vainilla (optativa).

Lavar las ciruelas, ponerlas en una cacerolita, cubrirlas con el agua, agregarle la vainilla y dejar hervir hasta que estén tiernas. Endulzar con gotas de edulcorante.
Si se prefiere, puede prepararse esta compota con las ciruelas previamente peladas.

COMPOTA DE DURAZNOS

Pelar duraznos de pulpa dura y cortarlos por la mitad, quitándoles los carozos.
Colocarlos en una cacerola, cubrirlos apenas con agu caliente y hacerlos hervir un momento hasta que estén tiernos, sin recocerlos. Endulzar con edulcorante a gusto y dejarlos enfriar.

COMPOTA DE MANZANAS

Pelar las manzanas, cortarlas en cuatro, quitarles con cuidado la parte de las semillas, acomodarlas en una cacerola, rociarlas con jugo de limón, cubrirlas apenas con agua caliente, poner sobre el fuego y dejar hervir a fuego lento hasta que estén tiernas, retirarlas, endulzar a gusto con el edulcorante.

GELATINAS

Las gelatinas para postres se preparan con jugo de las frutas y gelatina en polvo natural, que se expende en los comercios en cajitas de 7 sobrecitos de 7 g cada uno, o en 4 sobrecitos de 10 g cada uno.

GELATINA CON CIRUELAS FRESCAS

Pelar las ciruelas, sacarles los carozos y licuar la pulpa (1/2 litro). Poner la pulpa en una cacerolita, agregarle 20 g de gelatina sin sabor y calentar revolviendo continuamente. Antes de que rompa el hervor, retirar del fuego y dejar enfriar en la heladera. A esta gelatina se le puede agregar también frutas cortadas.
Se le puede agregar también edulcorante.

GELATINA DE FRUTAS

1/2 litro de jugo de frutas o frutas licuadas (menos ananá, higo y banana), 20 g de gelatina sin sabor, gotas de edulcorante.

Colocar en un recipiente el jugo y la gelatina; ponerlo sobre el fuego revolviendo continuamente hasta que esté bien aliente; luego retirar y endulzar a gusto.

GELATINA DE FRUTILLAS

Lavar y licuar 1/2 kilo de frutillas: colocarlas en una cacerolita, agregarle 1 cucharada de jugo de limón, 15 g de gelatina sin sabor y colocar sobre el fuego revolviendo continuamente; cuando ya vaya a romper el hervor retirar del fuego, endulzar con edulcorante y dejar enfriar.

GELATINA DE LIMON (1/2 litro)

Jugo de 2 limones, ralladura de la cáscara 1 cucharada, 1/2 litro de agua, 25 g de gelatina sin sabor, edulcorante líquido.

Mezclar el jugo, ralladura, agua y gelatina; colocar sobre el fuego y revolver continuamente con batidor hasta que largue el hervor. Retirar, pasar por muselina y endulzar a gusto con edulcorante.

GELATINA DE NARANJA O MANDARINA
(1 porción)

1 taza de jugo de fruta, 7 g de gelatina sin sabor, 1 cucharada de jugo de limón, edulcorante a gusto.

Mezclar la fruta con la gelatina, calentarla, retirar del fuego, agregarle el limón y el edulcorante. Dejar congelar.

HELADOS

¿USTED SE IMAGINABA QUE LE IBAMOS A DAR TODA UNA SERIE DE HELADOS?

HELADO A LA VAINILLA (6 porciones)

1/2 litro de leche descremada, 1 cucharadita de maicena al ras, 6 yemas, 1 cucharada de edulcorante, 15 g de gelatina sin sabor, 2 cucharaditas de esencia de vainilla.

Poner en un tazón la maicena, yemas y leche y revolver con batidor de alambre; agregarle la gelatina, colocar sobre el fuego y cocinar revolviendo continuamente hasta que rompa el hervor. Dejar hervir 15 segundos más, retirar del fuego, ponerle la esencia y el edulcorante. Poner en el congelador.

HELADO DE ANANA (2 porciones)

Licuar ananá fresco, pelado, y llenar una taza, mezclar con 200 g de queso blanco, 1 cucharada de edulcorante y colocar en la cubetera para congelar.

HELADO DE ANANA (OTRO)

1/2 ananá, 200 g de ricota, 1 frasco de yogur natural, edulcorante a gusto.

Pasar por cedazo la ricota. Picar finamente el ananá o licuarlo. Mezclar ricota, ananá y yogur y endulzar a gusto.
Poner en cubeteras en el congelador.

HELADO DE DAMASCO

Preparar como el de durazno.

HELADO DE DURAZNOS N° 1 (2 porciones)

1 taza de pulpa de duraznos frescos, 1 frasquito de yogur natural, esencia de vainilla, edulcorante.

Mezclar los ingredientes, endulzar a gusto y colocar en cubeteras en el congelador.

HELADO DE DURAZNOS N° 2

2 tazas de pulpa de duraznos frescos, 200 g de queso blanco, edulcorante a gusto.

Mezclar y poner en cubeteras, en el congelador.
(Ver foto lámina.)

HELADO DE DURAZNOS N° 3

2 tazas de pulpa de duraznos frescos, 1/2 paquete de ricota, 10 g de gelatina sin sabor, 1 cucharada de edulcorante, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de agua, 2 cucharaditas de esencia de vainilla.

Disolver la gelatina con el jugo de limón y agua. Mezclar la ricota con la pulpa de los duraznos bien deshecha, agregarle el edulcorante, la gelatina, esencia, mezclar bien y colocar en las cubeteras.

HELADO DE DURAZNOS (OTRO)

200 g de ricota descremada, 1 pote de yogur natural, 1 taza de pulpa de duraznos frescos, 1 cucharada de edulcorante líquido.

Licuar todo, colocar en cubeteras y congelar.

HELADOS DE FRUTAS (preparación)

Para preparar helados con frutas se hace un puré con las frutas peladas y se mezcla con queso blanco, o con yogur natural, y se endulza con edulcorante y se congela.
A estos helados, si se los quiere hacer con el puré de frutas solamente, se les agrega un paquetito de gelatina natural, disuelta en un poco de jugo de frutas y endulzado con edulcorante.

HELADO DE FRUTILLAS N° 1 (2 porciones)

1 taza de frutillas limpias, 1/2 taza de ricota pasada por cedazo, edulcorante líquido, una cucharada de jugo de limón.

Hacer un puré con las frutillas. Mezclar con la ricota y el jugo de limón, endulzar a gusto y poner en cubeteras en el congelador.

HELADO DE FRUTILLAS N° 2 (2 porciones)

200 g de queso blanco, 2 tazas de pulpa de frutilla, 1 cucharada de edulcorante.

Mezclar todo y colocar en la cubetera.

HELADO DE FRUTILLAS N 3 (2 porciones)

2 tazas de puré de frutillas, 1 frasco de yogur natural, 1 cucharada de edulcorante, 10 g de gelatina sin sabor, 1 cucharada de jugo de limón, 4 cucharadas de agua.

Lavar las frutillas, sacarles el tronquito, aplastarlas con un tenedor y llenar 2 tazas. Mezclar la gelatina con el agua y jugo de limón y calentar al baño de María. Mezclar la frutilla con el yogur y edulcorante, ponerle la gelatina y colocar en cubeteras en el congelador.

HELADO DE FRUTILLAS Y RICOTA (2 porciones)

200 g de ricota, 1 taza de frutillas en puré, 1 yogur natural, edulcorante a gusto.

Pasar por cedazo la ricota, agregar el yogur, las frutillas, endulzar a gusto y colocar en cubeteras en el congelador.
(Ver Lámina N° 8).

HELADO DE LIMON N° 1 (1 porción)

Ralladura de limón, 1 taza de jugo de naranja, 2 cucharadas de jugo de limón, 1/2 taza de queso petit suisse, edulcorante a gusto.

Hervir la ralladura de limón con el jugo de naranja, agregarle el jugo de limón, colar y dejar enfriar. Endulzar, mezclar con el queso y poner a congelar.

HELADO DE LIMON N° 2 (4 porciones)

1 paquete de ricota, ralladura de 1 limón, jugo de 3 limones, 1 pote de yogur natural, 1 cucharada de edulcorante líquido.

Licuar la ricota con el yogur, agregar el edulcorante, jugo y ralladura de limón, licuar nuevamente, colocar en cubeteras y poner a congelar.

HELADO DE MELON (2 porciones)

1 1/2 taza de pulpa de melón, 1/2 taza de ricota pasada por cedazo, edulcorante líquido.

Aplastar la pulpa de melón con tenedor y hacer con ella un puré. Agregarle la ricota y endulzar a gusto. Mezclar y poner en cubetera en el congelador. La misma receta se puede preparar reemplazando la ricota por yogur y esencia de vainilla.

HELADO DE NARANJA N° 1 (1 porción)

1 taza de jugo de naranja, ralladura de 1/2 naranja, 1/2 taza de quesito petit suisse, edulcorante a gusto.

Mezclar todo y poner a congelar.

HELADO DE NARANJA N° 2 (6 porciones)

2 tazas de jugo de naranjas, 400 g de ricota, 1 frasco de yogur natural, edulcorante líquido a gusto.

Pasar por cedazo la ricota, mezclar con los demás ingredientes y poner en el congelador.

• *Use el yogur preferentemente descremado.*

POSTRECITOS SENCILLOS

FLAN (8 porciones)

1/2 litro de leche descremada, 8 huevos, endulzante líquido, una cucharadita de esencia de vainilla.

Calentar la leche, batir ligeramente los huevos y agregar la leche caliente mientras se revuelve, agregarle edulcorante a gusto, la esencia y vaciar en un molde con caño, enmantecado muy levemente. Cocinar a baño de María. Una vez a punto, dejarlo enfriar y desmoldarlo. (Ver Lámina N° 7)

MANZANAS AL HORNO (2 porciones)

2 manzanas, agua.

Pinchar un poco las manzanas con un tenedor, colocarlas en una pequeña fuentecita de horno, incorporarles una taza de agua, ponerlas en horno a temperatura muy suave para que se cocinen despacito.

Nota: Se pueden servir con crema chantilli dietética.

MANZANA CON QUESO (1 porción)

Pelar 1 manzana, ahuecarla sacándole la semilla y ponerla a cocinar en un poco de agua con gotas de edulcorante, cuidando de no romperla.
Dejarla enfriar en su mismo almíbar, y una vez fría colocarla en un platito de postre, rellenarla con frutillas y ponerle un copete de queso blanco.

POMELOS AL JEREZ (2 porciones)

2 pomelos grandes, 4 cucharadas de jerez, si se quiere gotas de edulcorante.

Cortar en dos partes el pomelo, dejando una parte bastante más grande que la otra. Cortar la pulpa o separarla del hollejo y dejarla en su lugar, agregar la pulpa de la otra parte y rociar con Jerez. Se puede servir antes de las comidas sin edulcorante; o de postre con él.

POMELO CALIENTE (1 porción)

1 pomelo, unas gotas de edulcorante, 1 clara batida.

Cortar el pomelo por la mitad, sacarle los cascos, retirar los hollejos y rellenar la cáscara con la pulpa rociada con edulcorante. Cubrir con la clara batida, con unas gotas de edulcorante y darle un golpe de horno.

POSTRECITO DE CIRUELAS (6 porciones)

2 tazas de ciruelas frescas cocidas, sin carozos, picadas, 1 taza de agua, 20 g de gelatina natural, 1 cucharada de jugo de limón, 3 claras, 1 cucharada de edulcorante.

Mezclar la gelatina y disolverla sobre baño de María; agregar el jugo de limón y mezclar con las ciruelas y el edulcorante, y por último con las claras batidas. Mezclar suavemente y colocar en un molde mojado con agua fría. Poner en la heladera hasta que tome consistencia. Desmoldar luego pasando rápidamente por agua caliente para servir.

POSTRE DE CAFE (1 porción)

1 sobrecito de gelatina sin sabor (7 g), 1 vaso de leche descremada, 1 cucharadita de café instantáneo, 1 yema, unas pastillitas de edulcorante, 1 clara de huevo, 1 cucharadita de esencia de vainilla.

Mezclar la gelatina con la leche y el café, colocar sobre el fuego y revolver continuamente hasta que esté bien caliente. Volcar sobre la yema mientras se revuelve rápidamente, poner la esencia, el edulcorante y por último la clara batida a nieve, mezclar y colocar en un moldecito, dejando congelar en la heladera (no en el congelador).
Para desmoldar, pasar rápidamente por agua caliente.

POSTRE DE DAMASCOS FRESCOS (4 porciones)

2 tazas de pulpa de damascos frescos, 20 g de gelatina sin sabor, 2 cucharadas de jugo de limón, 1/2 taza de agua, 1 cucharada de edulcorante, 3 claras.

Pisar la pulpa formando un puré. Disolver la gelatina con el agua y jugo de limón sobre baño de María, y agregar a la pulpa. Poner el edulcorante y las claras batidas a nieve; mezclar bien y colocar en un molde mojado con agua fría. Poner en la heladera y dejar endurecer. Para servir pasar rápidamente por agua caliente y desmoldar.

• *De los catorce postres de la semana (7 almuerzos y 7 cenas), elija de 4 a 7 preparados. El resto tiene que ser a base de frutas y gelatina.*

POSTRE DE FRUTILLAS (2 porciones)

1 pote de yogur natural, 7 g de gelatina sin sabor con edulcorante, 1/2 taza de leche descremada, 1/2 taza de puré de frutillas.

Disolver la gelatina con la leche caliente, mezclar con el puré de frutillas, el yogur, endulzar con edulcorante y colocar en un pequeño moldecito dejando enfriar en la heladera.

POSTRE DE QUESO Y FRUTILLAS (2 porciones)

1 taza de ricota, 1 taza de frutillas, 15 g de gelatina sin sabor, 3/4 de taza de leche descremada, 1 cucharadita de edulcorante líquido, 1 cucharada de jugo de limón.

Disolver la gelatina mezclando con la leche calentando. Pasar la ricota por cedazo y aplastar las frutillas con un tenedor haciendo un puré. Mezclar ambas preparaciones con la leche, jugo de limón y edulcorante, y colocar en un molde dejando enfriar. Desmoldar luego y adornar con frutillas.

POSTRE NIEVE DE FRUTILLAS (6 porciones)

1/2 kilo de frutillas limpias y pisadas, 20 g de gelatina natural, 1/2 taza de agua, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de edulcorante líquido, 2 claras.

Remojar la gelatina en el agua y jugo de limón y calentar sobre baño de María. Mezclar con las frutillas, agregar el edulcorante, y batir con batidor de alambre durante 3 minutos. Agregarle por último las claras batidas a merengue, mezclar suavemente y colocar en un molde mojado con agua fría. Poner en la heladera, y una vez que esté consistente, pasar rápidamente por agua caliente para desmoldar.

POSTRE PRIMAVERA (5 porciones)

20 g de gelatina natural, 1/2 taza de agua fría, 1 taza de agua hirviendo, 1 cucharada de ralladura de limón, 2 cucharadas de jugo de limón, 1 cucharada de edulcorante líquido, 3 claras.

Remojar la gelatina con el agua fría, luego agregar el agua hirviendo con la ralladura y jugo de limón, poner el edulcorante y dejar a medio congelar. Agregar entonces las claras bien batidas y mezclar suavemente. Poner por cucharadas en un molde mojado y dejar enfriar en la heladera.
Para servir desmoldar y acompañar con la fruta que se desee.

REFRESCO DE FRUTAS

Lavar las frutas y pelarlas, luego licuarlas. Agregarle hielo picado, y al servir, un chorro de soda y gotas de edulcorante.

SORBETES DE LECHE (1 porción)

1 vaso de leche descremada, gotas de esencia de vainilla, gotas de edulcorante.

Hervir la leche y dejarla enfriar, ponerle la esencia y el edulcorante y colocar en una cubetera en la heladera, revolviendo varias veces. Se lo sirve cuando está semisólido.

TORTILLA SOUFFLE (al horno) (3 porciones)

6 huevos, edulcorante, 1 cucharadita de manteca, esencia de vainilla.

Batir los huevos con el edulcorante líquido y la esencia durante 5 minutos. Enmantecar muy levemente una fuentecita de horno y poner la preparación, cocinar en el horno.
Una vez a punto, servirla con una ensalada de frutas o si se prefiere rociarla con coñac ardiendo.

YOGUR CON MANZANA (1 porción)

1 taza de puré de manzana, edulcorante a gusto, 1/2 pote de yogur, esencia de vainilla, unas frutillas.

Mezclar el puré de manzana con el yogur, la esencia de vainilla y endulzarlo. Servir en copas con unas frutillas por encima.

• *¡Recuerde que tanto el yogur como la leche deben ser siempre descremados!*

MERMELADAS

MERMELADA DE CIRUELAS

1/2 kilo de ciruelas desecadas –sin los carozos–, unos clavitos de olor, 1 cucharada llena de edulcorante líquido, agua.

Poner en una cacerolita las ciruelas, cubrirlas con agua y dejarlas así hasta el día siguiente.
Agregarle los clavitos de olor y poner a cocinar, revolviendo de cuando en cuando. Dejar hervir hasta que la preparación esté espesa, retirar, edulcorar y mezclar.
Envasar en un frasco enjuagado con alcohol fino y éste colocado sobre una madera.
Dejar enfriar bien y luego tapar el frasco.

MERMELADA DE DAMASCOS

250 g de damascos desecados, clavitos de olor, 1 cucharada llena de edulcorante líquido, agua.

Lavar los damascos, ponerlos en una cacerolita, cubrirlos con agua y dejarlos así hasta el día siguiente.
Después, agregar los clavitos y poner a cocinar sobre fuego moderado, revolviendo de cuando en cuando, hasta que los damascos estén recocidos. Debe resultar una mermelada espesa, retirar y edulcorar.
Envasar en frasco previamente enjuagado con alcohol fino y colocado sobre una madera, dejar enfriar bien y luego tapar.

MERMELADA DE DURAZNOS

Preparar en la misma forma que la de damascos.

MERMELADA DE MELON Y NARANJAS

1 kilo de pulpa de melón, cortado en daditos; 1/4 litro de jugo de

naranjas; 4 clavitos de olor; 10 g de gelatina sin sabor; 1 cucharada llena de edulcorante líquido.

Mezclar la pulpa con el jugo, clavitos y poner sobre el fuego fuerte. Hacer hervir, revolviendo de cuando en cuando, durante 20 minutos aproximadamente.
Entonces agregar la gelatina remojada con 1/2 tacita de agua fría y luego mezclada con 1/2 taza de agua hirviendo.
Dejar hervir unos minutos más.
Retirar y dejar entibiar, mezclando de vez en cuando. Edulcorar. Envasar en un frasco previamente enjuagado con alcohol fino y de vez en cuando mezclar, hasta que esté completamente fría. Estas mermeladas son para consumirlas pronto, o sea que se pueden guardar no más de 30 días en lugar fresco (heladera).

MERMELADA DE MANZANAS

Preparar en la misma forma que la de damascos.

MERMELADA DE NARANJAS

4 ó 5 naranjas; 20 g de gelatina sin sabor; 4 clavitos de olor; 4 cucharadas tamaño postre de edulcorante líquido.

Rallar la parte amarilla de las cáscaras de las naranjas con la parte fina de un rallador.
Después, cortarlas por la mitad al través, extraerles el jugo.
Picar todo lo que queda de las naranjas. Pesar de esto 1/2 kilo y poner en una cacerola, agregando 1 litro de agua y los clavitos de olor, poner a cocinar hasta que la preparación esté tierna y el líquido completamente reducido.
Agregar a esta preparación 1/2 litro del jugo de las naranjas y dejar hervir 1 minuto. Incorporar la gelatina disuelta en una tacita de jugo y el edulcorante, dejar hervir 1 minuto a fuego lento, revolviendo de vez en cuando hasta que empiece a espesar.
Consumirla dentro de pocos días.

MERMELADA DE PERAS

Preparar en la misma forma que la de damascos.

MERMELADA DE POMELOS

Preparar en la misma forma que la de naranjas.

CONSEJOS PARA COCINAR

- Para cocinar para una o dos personas se deberá contar con recipientes especiales: una fuentecita pequeña para horno, budineras chicas, moldecitos individuales.
- Las recetas se pueden duplicar y cuadruplicar, o reducir a la mitad, o a la 3a. o 4a. parte, según para la cantidad de personas que se preparen.
- La pimienta se agrega a la comida según el gusto, pudiendo suprimirse.
- Todas las recetas han sido probadas y con buen resultado. Encontrarán en este libro recetas para mantener la silueta, para adelgazar y también para mantener su salud.
- Las espinacas y acelgas se deben cocinar con muy poquita agua; casi con la que les queda al lavarlas. Para que resulten más ricas se las escurre apenas y no se las exprime.
- Para las omelettes y budines, las espinacas y las acelgas no se cocinan; se pican finamente o se pasan rápidamente por agua hirviendo.
- Las comidas cocinadas en el horno resultan más sabrosas, y además conservan sus valores nutritivos.
- Para obtener un buen caldo debe ponerse la carne en el agua fría.
- Para pelar los tomates se introducen durante 1/2 minuto en agua hervida.
- Siempre es preferible poner los tomates sin piel y sin semilla.
- Como en las recetas de este libro no se emplean harinas –y si se las utiliza, es en una mínima cantidad– ni azúcares, ni grasas, además de no engordar son indicadas para los enfermos a quienes está prohibido comer estos alimentos.
- Baño de María es colocar el recipiente con la preparación en una cacerola o asadera con agua caliente y cocinar ya sea sobre la llama o en el horno.

MISCELÁNEAS

DETALLES PRÁCTICOS PARA RECORDAR

Las Carnes

Elija los cortes menos grasos y tenga en cuenta que, aun quitando toda partícula de grasa visible, siempre queda algo, entre las fibras, que es imposible eliminar.

En la tabla siguiente hallará la cantidad existente de grasas (lípidos) y proteínas contenidos en 100 gramos de carne de consumo usual.

Carnes frescas, embutidos y fiambres	Proteínas	Grasas
Cerdo magro	18	15
Conejo	21	10
Corazón de ternera	15	7
Corazón de vaca	16	6
Cordero magro	18	17
Chorizo fresco	13	44
Faisán	24	5
Gallina	25	20
Ganso	15	30
Hígado de ganso	16	10
Hígado de pollo	22	4
Hígado de ternera	19	5
Hígado de vaca	20	4
Jamón crudo y semicrudo	15	31
Jamón semiahumado y semigraso	17	35
Lengua de vaca	16	15
Liebre	21	5
Molleja de ternera	19	3
Mondongo	19	2
Morcilla	15	34

Carnes frescas, embutidos y fiambres	Proteínas	Grasas
Mortadela	15	16
Pato casero	16	28
Pato salvaje	20	15
Pavo	20	19
Perdiz	35	7
Pollo magro	20	7
Riñón de ternera	17	6
Riñón de vaca	15	8
Salchicha de Viena	14	20
Salchichón	24	37
Sesos de ternera o de vaca	10	8
Tocino graso salado	4	85
Ternera magra	19	15
Vaca	17	21

Carne a la plancha o asada

Un rápido asado preliminar impedirá que se pierda la sangre, y, con ella, algunas sustancias nutritivas de la carne. Para hacerla más sabrosa, condiméntela con pimienta. No utilice fuego muy fuerte y sálela después de terminada la cocción, un momento antes de servirla.

Carne hervida (puchero)

Una preparación inadecuada puede hacerle perder su grado de digestibilidad y su poder nutritivo. Comience por poner la olla sobre el fuego con poca agua y una pizca de sal, cebolla, zanahoria y apio. Sólo cuando el agua alcance la ebullición introduzca el trozo de carne, continuando la cocción, que no debe prolongarse demasiado, lentamente, con la olla tapada. La carne se sirve caliente.

Roast-beef

Uno de los métodos para prepararlo es el siguiente: Ponga una capa de sal gruesa en una asadera, acomode, encima la carne bien comprimida y cúbrala con sal gruesa. Cocínela en horno muy caliente, durante 25 ó 30' por cada kilo de carne. Al retirarla del horno, limpie la costra de sal y sirva. Se utiliza indistintamente caliente o fría.

Animales de corral y de caza

Pollos, gallinas, conejos, perdices, etcétera, pueden ser incluidos sin la menor duda en las dietas de adelgazamiento, siempre que el método elegido para su preparación no exija el empleo de grasas; en consecuencia, la cocción por hervido, al horno y a la parrilla, está permitida.
Las aves se deben consumir sin la piel.

Los huevos

Junto con la carne, el pescado y la verdura, constituyen uno de los cimientos sobre los que desde hace tiempo se apoya todo régimen de adelgazamiento, ya sea preparándolos duros, pasados por agua, poché o fritos. Para este último caso, la condición primordial será proveerse de una sartén de las que permiten la cocción de los alimentos sin grasa de ninguna especie, o con sólo una ínfima cantidad; tales utensilios se expenden en el comercio.

Cómo saber si un huevo es fresco

Cáscara completamente entera y limpia, sin lavar.
Yema absolutamente pareja, sin ninguna sombra si se la mira a trasluz.
Clara con una pequeña cámara de aire.
Clara elástica (como si fuera una gelatina) y no acuosa o turbia.
Si al sacudir el huevo se notara mucho movimiento en su interior, significa que tiene una cámara de aire mayor que la correspondiente, y por lo tanto es muy posible que no sea fresco.
Para constatar la frescura, ponga el huevo en una ollita con agua:
Si baja al fondo y se deposita horizontalmente, es fresco.
Si queda vertical, tiene 1 mes de postura.
Si flota, su estado es tan dudoso que comerlo requiere mucha audacia; generalmente, las consecuencias de la aventura las paga el aparato digestivo.

Los lácteos

La leche recién ordeñada se puede beber con toda tranquilidad sin pasteurizar, no así a medida que va pasando el tiempo. Por tal razón exige ser hervida, por lo menos durante 5 minutos.
En la dieta de adelgazamiento debe tomarse descremada: se puede preparar en la propia casa, hirviendo la leche común y dejándola de un día para el otro en la heladera; una vez fría, se procede a quitarle la grasa que ha quedado en la superficie.
Es casi seguramente el alimento más completo de la alimentación humana. De más está decir la importancia que tiene para el niño recién nacido, pero sigue siendo importante aun en todas las edades y también especialmente en el anciano. Junto con sus derivados, especialmente los quesos es la principal

fuente de calcio de la dieta habitual. No todas las leches de animales son iguales. La leche de vaca es la más rica en lo que a calcio respecta.

Las proteínas de la leche son de absoluta buena calidad. Es rica en vitamina A, algunas vitaminas del grupo B y vitamina C, también, en vitamina D, aunque ésta en cantidades menores.

En 100 g de leche hay 3,5 g de proteínas, un poquito más de 3 g de grasa y alrededor de 5 g de hidrato de carbono. Si bien la cantidad de vitamina D que tiene es variable, en algunos casos la leche se puede enriquecer para mejorar su acción antirraquítica como también en otros casos se la puede desgrasar que es la más indicada en el caso de las personas gordas. En la infancia o en la mujer embarazada se recomienda alrededor de un litro o un litro y medio diario, en general en todos los otros estados es suficiente medio litro diario. También puede ser necesario más de medio litro diario en las personas viejas. La leche recién ordeñada es una leche que se puede tomar con absoluta tranquilidad sin pasteurizar, pues tiene muy poca cantidad de bacterias, pero ya a medida que va pasando el tiempo la cantidad de bacterias se va multiplicando en forma alarmante, por lo cual es muy importante tomar precauciones especiales. Lo ideal sería que se consumiera la leche cruda, pues tiene todos los elementos nutritivos, pero como esto no es posible se recomienda la leche hervida durante cinco minutos por lo menos. La vitamina B_1 disminuye un poco con el hervor, pero no así otras vitaminas del grupo B, la vitamina C también se reduce notablemente, pero estos pequeños inconvenientes no hay más remedio que enfrentarlos, pues los que derivarían de no hacerlo serían mucho mayores, salvo en el caso de que se consiga la leche pasteurizada, ésta tiene como requisito que sea tomada antes de los 2 días de haber sido producida. Otra modificación de la leche, además de que sea descremada, es la leche denominada yogur; especialmente recomendable para algunos problemas intestinales o para los que no toleran la leche como tal. El yogur consiste en leche a la que se ha sembrado con un determinado bacilo, dejándola a una temperatura superior a la normal, durante un día. El yogur se puede conseguir con muy poca cantidad de hidratos de carbono y con una proporción de grasas y proteínas semejante a la de la leche.

Crema de leche

Está formada por la grasa que se separa cuando se la deja en reposo y se acumula en la parte de arriba, también se puede conseguir centrifugándola. En los hogares se separa de la primera forma y se induce de la segunda. La crema es rica en vitamina A y B, pero se pierde su frescura fácilmente, y además, no está indicada en las dietas para perder peso por su alto contenidó grasoso.

Leche evaporada y condensada

La leche condensada es leche sometida a un proceso de evaporación parcial, a la que industrialmente, de acuerdo con ciertas normas de higiene, se agrega azúcar a razón de 16 gramos por cada 100 cm^3 de leche fresca, resultando de ello un 50 % de azúcar en el producto final.
Si la evaporación de la leche se produce por cocimiento y en presencia de azúcar, se obtiene el *dulce de leche*. Industrialmente, el azúcar se agrega después de realizada la condensación, sin que la leche entre en contacto con el aire.
Cuando la evaporación es total, se obtiene la *leche en polvo*, alimento superconcentrado muy utilizado en América latina en pediatría, no así en la dieta habitual del adulto. La leche en polvo puede ser descremada, entera o malteada.
La descremada baja su concentración en grasas, pero la aumenta en proteínas e hidratos de carbono; la malteada baja su concentración en proteínas y grasas, pero aumenta la de hidratos de carbono, llegando a 70 gramos por cada 100 cm^3.

Leche homogeneizada

Se obtiene haciendo pasar la leche, a presión, por mallas finas, para destruir los glóbulos de grasa, que así se mezclan hasta el extremo de impedir su posterior separación.

Leche y lacticinios

Datos aproximados de la composición de algunos derivados de la leche, en gramos %:

	PROTEINAS g. %	GRASAS g. %	H. de C. g. %
Leche	3-5	3-5	4-6
Leche descremada	2	1	5
Yogur	6-10	6-10	8-12
Ricota	19	1	4
Leche en polvo	30	25	35-40
En polvo descremada	40	1	50
En polvo malteada	15	10	70
Condensada	7-13	8-10	50
Crema	3-5	15-20	4-6
Manteca	0,5	82	6

Quesos

Es uno de los derivados de la leche que tiene todos sus componentes pero las proporciones en que los contiene son distintas. Las proteínas y las grasas se concentran, pero disminuyen el agua y los hidratos de carbono. También son muy ricos en calcio, en vitamina A, fósforo y vitamina B. Los quesos se dividen en tres tipos: los quesos blandos, los quesos semiduros y los quesos duros.

Los *quesos blandos* son aquellos que tienen el menor contenido de grasa, en general, como ejemplo, el queso Petit Suisse, tipo Cuartirolo, el tipo Camembert, los *quesos semiduros* tienen mayor contenido de grasa; Fontina, Mar del Plata, Gruyère, tipo Holanda y después están *los quesos duros* como ser el Parmigiano, el Provolone, y el Reggianito que son los que tienen el más alto contenido grasoso. La cantidad de proteínas es independiente de esto porque hay algunos como el Caciocavallo que es un queso duro y tiene un bajo contenido de proteínas y hay otro como el Cuartirolo que es blando y que tiene más proteínas que el Caciocavallo. El más rico en proteínas de todos los quesos es el Roquefort, con un 40 %, y también es muy nutritivo el queso Fontina y el queso Mar del Plata.

Los quesos son compañeros inseparables de las dietas de adelgazamiento. En principio, están permitidos todos los tipos, excepto aquéllos entre los que predominan los grasos.

En la lista de quesos hemos especificado la cantidad de grasa que cada uno contiene.

Luego de consultarla, procure seleccionar los próximos a la ricota, más que al Roquefort.

Uselos para acompañar la comida en lugar de pan, o para untar en lugar de manteca o dulce.

Como nosotros le damos mayor importancia al queso por varias razones, nos vamos a extender un poco en esta parte. El queso es importante desde el punto de vista social, porque como fuente de proteínas es mucho más barato que la carne y a muchas personas les resultaría imposible cubrir toda su cuota proteica con carne, la pueden cubrir con queso que cuesta menos de lo que cuesta la carne. Por otro lado es un alimento que se puede obtener fácilmente en cualquier bar, confitería o restaurante donde uno se encuentre, que se puede llevar a la oficina, que se puede conservar durante bastante tiempo en la heladera y que como tiene bastantes tipos de gustos se puede evitar la monotonía cambiando el tipo de queso que se come. Hablemos de algunos quesos:

Bel Paese: Es un queso de tipo italiano, es blando, con una cantidad intermedia tanto de proteínas como de grasa. Es un queso que se originó en el año 1920 en la región de Lombardía, de un sabor muy fino y no agresivo.

Caciocavallo: Tiene un poco más de grasa que el anterior y menos proteínas, está producido con leche entera de vaca y parece ser que su origen se remon-

ta al Medioevo, ya que es mencionado en algunos papeles que se han encontrado en la época del año 1300. Su forma es insólita, ya que puede ser una perla alargada, se puede comparar a un ocho, con la parte de arriba más pequeña que la parte de abajo, el sabor es dulce y delicado; es un queso que se puede consumir en la dieta.

Camembert: Es un queso originario de Francia, y es maravillosa la cantidad de variedades con que se lo fabrica en todo el mundo, es alucinante la cantidad de comerciantes que ofrecen el "verdadero" Camembert. Posiblemente muchos de ellos tienen que ver con el original que data de unos 200 años de antigüedad. Es un queso rico con una cantidad moderada de grasa. Sirve para untar.

Cheddar: Es de Gran Bretaña. Es uno de los quesos que según el gusto de uno de los autores de este libro, es de los más ricos. Posiblemente es uno de los más difundidos y seguramente es el más consumido por los anglosajones. Es un queso muy grasoso, se podría decir que, como festejo del paladar, el gordo muy amante del queso lo puede comer muy de tanto en tanto y como lo sirven en algunos restaurantes, que le hacen un agujero en la parte de arriba y le ponen una o varias copitas de coñac, que lo va impregnando, otorgándole un gusto muy especial, pero que por supuesto lo hace mucho más engordante.

Cuartirolo: Es originario de la Argentina, es un queso blando que se consume bastante, es barato, poco rico en grasas y con una buena cantidad de proteínas, lo cual hace que sus virtudes sean realmente muchas.

Fontina: Es un queso originario de Italia, es un queso semiduro, con el 33 % de grasa y cantidad bastante alta de proteínas, está hecho con leche entera de vaca.
Tiene un sabor picantito pero delicado, se puede servir en la mesa, pero también se usa en la cocina para acompañar algunos platos.

Gorgonzola: Es el queso que más contenido tiene de grasa, es originario de Italia como la mayoría de los quesos, está producido con leche de vaca entera, es un queso fresco, su fabricación es bastante complicada y la maduración de los Gorgonzola originales se completa en grutas naturales de Balsassina.
Este queso es uno de los más importantes del mundo, ligeramente picante y un buen gustador de queso no puede ignorarlo, pero si es gordo puede reservarlo para las oportunidades en las que tiene indicado en su tratamiento que coma fuera de lo habitual, no para su dieta usual.

Gouda: Es originario de Holanda y hay tres tipos: uno más graso, uno de grasa intermedio y otro pobre en grasa. Es el verdadero queso holandés, y por supuesto es el más famoso de Holanda. No está indicado para tratamiento habitual.

Gruyère: Es un queso suizo. Su nombre viene del de la villa donde se comen-

zó a producir, que es la villa de Gruyère, situada en el cantón de Friburgo. Es semigraso (28 %) y bastante rico en proteínas. Su gusto es suave y se presta para tomarlo con el desayuno y merienda, especialmente en las personas que no tienen indicado pan. Se puede comer fácilmente solo, al contrario de otros que al ser más picantes piden al paladar ser acompañados con galletitas, pan o tostadas.

Limburgo: Es un queso blando con una cantidad de grasa que indica: para comer de vez en cuando. Está hecho con leche descremada, con un sabor dulce y un bouquet muy delicado. Es original de Bélgica, pero se fabrica fuera de su país de origen, especialmente en Alsacia y Holanda. La maduración dura de uno a dos meses. Es un queso que puede comerse ocasionalmente.

Mozzarella: Es un queso originario de Italia y debe ser consumido inmediatamente de ser producido. Está fabricado con leche de vaca entera. Tiene un sabor dulce con un ligero esfumado de acidez, es para la mesa, pero suele usarse también en la cocina, por supuesto que es el primer ingrediente de la pizza.
Todo el mundo podría pensar que es un queso que engorda, pero lo que engorda de la pizza no es el queso precisamente, sino la masa. Esta variedad es una de las menos ricas en grasas que hay y tiene una cantidad de proteínas normal, esto lo transforma en un queso ideal para el tratamiento. Como su pasta es muy blanda, se presenta en diversas formas: de pera, cuadrada, ovoidal, esférica.

Parmiggiano: Es también oriundo de Italia, se hizo famoso en el siglo XVIII y uno de los grandes gustadores de este queso fue Bocaccio. Es un queso duro, semigraso (32 %), se fabrica en Europa entre el 15 de abril y el 15 de noviembre. Tiene alto porcentaje de proteínas de las cuales casi el 100 % son fácilmente asimilables. Es un queso que se conserva intacto por 3 ó 4 años, lo cual hace que tenga un gran éxito de exportación. En cuanto a las dietas, de cuando en cuando se lo puede comer, no demasiado seguido. Tiene miles de utilizaciones gastronómicas, pero en general, en recetas para cocina normal (como usted sabrá señora cuando le prepare "pasta asciutta" a su marido, si es que no está gordo, la puede complementar con el clásico queso Parmiggiano). La cáscara suele usarse para dar sabor al también clásico minestrone. El Parmiggiano y el Gorgonzola son los dos quesos más famosos de la península itálica.

Petit Suisse y similares: Es un queso de origen francés, de consistencia blanda, especial para untar.
Se elabora en diferentes tipos según las marcas, pero generalmente de bajo contenido calórico, por lo cual es uno de los más recomendados en las dietas adelgazantes.

Provolone: Es un queso duro con alto contenido de grasa, originario de Italia, primo hermano de Cacciocavallo y la forma de elaborarlo es similar. Se

diferencian por la forma, el peso y el grado de maduración. El Provolone se presenta en forma de una pera, melón o cilindro. A veces hace recordar la forma de la botella de vino Chianti. Está producido con leche de vaca entera. La fermentación y la maduración son en comparación con otros quesos, de término medio. Hay dos tipos de Provolone: el dulce y el picante.
No es un queso que pueda ser habitualmente utilizado en las dietas para adelgazar. Se lo contamos señora solamente para su cultura gastronómica y para que sepa cuándo decir que sí, y cuándo que no.

Reggiano: Es un queso originario de la Argentina, es un queso fuerte, tiene un parentesco bastante aproximado con el Parmiggiano italiano. Su pasta tiene agujeros, al igual que el Gruyère. El Reggiano grande tiene 18 meses de maduración y el chico 14 meses. Es muy rico en grasas y tampoco está incluído en la dieta.

Ricota: Su nombre denuncia indudablemente el origen de este queso, también italiano. Se debe consumir fresco, es ideal para tratamiento debido a su baja cantidad de grasas, que es del 6 %, sólo es menor la cantidad de grasa del requesón descremado, cuyo consumo no es frecuente en nuestro medio.
La ricota se transforma así en uno de los quesos más ideales para untar el pan o tostadas del desayuno o merienda de las personas que tengan incluido pan en estas comidas. Además de esto, es un insustituible ingrediente gastronómico en muchas clásicas recetas de cocina, especialmente italianas.

Roquefort: De origen francés, es un queso sin duda muy protegido legalmente en cuanto a la forma de su producción, sus características, el tipo de leche que se debe utilizar, todo es rigurosamente codificado. Cada vez que lo coma piense que también fue el queso preferido de Carlomagno, pero como su contenido graso es bastante alto, desgraciadamente también deberá resignarlo para comer de tanto en tanto. Digo desgraciadamente, por lo menos hasta que usted se acostumbre al paladar de los quesos que usted puede comer como el Mar del Plata, Petit Suisse, Cuartirolo, la Mozzarella o el Caccioca-vallo o el Camembert.
De todos modos, pese a su contenido de grasa (que algunos autores sin embargo lo estiman en menos del 30 %), en algunos casos a uno le resulta difícil conseguirlo en un restaurante para picar antes de la comida, y antes de que se sienta tentado por el pan es preferible que pique unos trocitos de queso Roquefort. Además, darse el gusto de tanto en tanto, es muy importante para quien está bajando de peso, siempre y cuando ese darse el gusto no se transforme en una cosa permanente y que le impida el adelgazamiento.

Tafí y *Tandil:* Son quesos también de origen argentino, semejantes al queso Cantal francés, muy antiguo. Son bastante grasos pero muy digeribles, y son recomendados a las personas de estómago muy delicado, no tanto en el caso de las personas gordas.

Tabla de Quesos (Simplificada)

(Porcentajes en 100 gramos, según Nijensohn y Ciaburri)

Quesos	Grasas	Proteínas
Quesos Blandos		
Bel Paese	25	21
Camembert	23	20
Cuartirolo	19	22
Gorgonzola	43	20
Limburgo	26	22
Petit Suisse	14	14
Petit Suisse de la Martona	30	12
Quesos semiduros		
Chabert	25	26
Cheddar	29	26
Chester o Cheshire	26	26
Crema gruyere	26	26
Fontina	25	33
Gruyere	28	28
Holanda	27	25
Mar del Plata	25	30
Pate gras	35	25
Quesos duros		
Caciocavallo	24	17
Goya	29	31
Parmesano	32	24
Provolone	29	32
Reggianito	29	31
Roquefort	20	40
Sbrinz	26	29

Las Verduras

En el transcurso de los procedimientos culinarios, la riqueza vitamínica de los vegetales puede resultar destruida o empobrecida. Las vitaminas del grupo B y la C se hallan entre las que se pierden, en tanto la A sufre modificaciones que alteran su composición. Para evitarlo, es necesario tener en cuenta los siguientes factores:

Factores negativos

a) *El calor*, aun por debajo de la ebullición, si se mantiene durante un período excesivamente prolongado.

b) *El desmenuzamiento* en trozos demasiado pequeños o realizado con mucha anterioridad al momento de ser usadas.

c) *El agregado* de carbonato de calcio o bicarbonato de sodio.

Factores positivos

Agregar *sal al agua antes* de la cocción.
Usar *poca agua* para la cocción.
Condimentarlas con *vinagre o jugo de limón*, incluso generosamente. Sólo se deberá ser *ahorrativo con el aceite*, no sobrepasando la cucharada de postre por comida.
Contrariamente a lo que ocurre con la preparación de los caldos de verduras, las que se han de comer hervidas *deben incorporarse al agua cuando haya alcanzado la ebullición*. Conviene reservar la cocción para emplearla en diversas preparaciones culinarias.

Las Frutas

Los gordos rinden un permanente culto a la manzana, a la cual recurren con excesiva frecuencia. Observe la lista de frutas y tome nota de las más convenientes. Acudir a ellas evitará que se sienta mártir de una dieta. De las frutas permitidas, coma la cantidad acorde con el plan que realice, por lo general de 2 a 3 diarias. Pero si la balanza no registra ninguna disminución de peso, las frutas deberán ser restringidas, entre otros carbohidratos.
Las bananas están descartadas y la cantidad de uvas no excederá a la que cabe en una taza para café con leche. No prepare los licuados de frutas con leche y azúcar, sino con agua y edulcorantes.

Pan

Es, de todos los productos de panadería, el que menos engorda. Se permite el consumo de 2 a 4 rebanadas por día, que no pueden ser reemplazadas por galletitas, grisines u otros productos, excepto el pan de Graham o pan integral.

Bebidas

Además de beber agua simplemente, la costumbre y el deseo han impuesto la continua ingestión de liquidos con sabores agradables, como la cerveza, el vino, el té, el café o el mate, por nombrar unos pocos. Dejando de lado, por un momento, las bebidas alcohólicas, nos ocuparemos de otras más inofensivas para el organismo y en especial para la obesidad.

Agua potable

Apta para la alimentación y el uso doméstico. Contiene algunos minerales. Analizada bacteriológicamente, *no* debe presentar gérmenes patógenos.

SE PUEDEN PERDER LAS RESERVAS DE HIDRATOS DE CARBONO, TODAS LAS RESERVAS DE GRASA, LA MITAD MAS O MENOS DE LAS PROTEINAS DEL CUERPO, SIN MAYOR PELIGRO, PERO UNA PERDIDA DEL 10 % DE AGUA ES GRAVE, Y UNA DEL 20 % ES MORTAL.

Porcentaje aproximado de agua en algunos alimentos

Verduras frescas	90 %
Leche	87 %
Frutas frescas	85 %
Huevos	74 %
Carnes flacas	60 %

Agua mineral

Puede ser común o gaseosa (con agregado de gas carbónico). Proviene siempre de fuentes naturales que otorgan a su composición química una considerable cantidad de diversos minerales.

Sodas

Son aguas potables con el agregado de gas carbónico introducido a presión en recipientes especiales llamados "sifones". Se debe evitar su ingesta cuando existe meteorismo (hinchazón del abdomen provocada por aire en su interior).

Café

Es un estimulante del sistema nervioso, digestivo y diurético, que disminuye el apetito y tiene poder de saciedad: resulta útil, a veces, en los casos de ja-

queca e hipotensión. De todos modos, no es conveniente tomarlo en gran cantidad, porque su influencia sobre el metabolismo de las grasas no está todavía claramente determinada; además, algunos estudios postulan una vinculación entre su excesivo consumo y ciertos problemas cardíacos.
Una infusión hecha con 450 mg de agua y 60 gramos de café tiene 100 mg de cafeína y 200 gramos de tanino; es precisamente la presencia de la cafeína la que determina, según investigaciones muy recientes, una elevación de los ácidos grasos libres en la sangre, y este aumento ejercería, en apariencia, una considerable influencia patogénica sobre diversas enfermedades. En tanto sea tema de discusión y su papel no esté bien dilucidado, debemos aconsejar mesura al beber café, cuidando que sea muy liviano, ni hervido ni recalentado, porque en tales casos la infusión se concentra y queda en ella un exceso de tanino que la modifica, tornándola desagradable.

Gustos especiales

El café resulta diferente y muy agradable con el agregado de un poquito de cáscara de naranja rallada, unas gotas de jugo de limón, un chorrito de coñac o whisky, una pizca de canela o un copo de crema de leche.
El aroma del café (cafeol) se pierde, con el tiempo, después de molido. Por lo tanto, es necesario guardarlo siempre en frascos herméticamente cerrados o proceder a molerlo en el momento de su preparación.

Té

Un té de buena calidad –como el nuestro de Misiones– contiene de 1,50 a 1,60 g % de cafeína. En una infusión preparada con 450 ml de agua y 60 gramos de té, hay de 80 a 280 mg de tanino y de 50 a 90 mg de cafeína, esta última en proporción algo menor que la existente en igual cantidad de café.

Yerba mate

Cada 100 gramos de hojas desecadas y ligeramente tostadas de "Ilex paraguayensis" contienen de 4 a 8 gramos de tanino y de 1 a 1,80 gramos de mateína o cafeína y, además, vitamina C.
Tanto el té como el mate poseen la misma propiedad estimulante del café. Asimismo, tienen buen valor de saciedad, razón por la cual es posible consumirlos libremente, aunque algunas personas muy sensibles deben evitarlos hacia la noche, pues pueden impedirles dormir con tranquilidad.
Cuando se comparó el té con el café, se comprobó que los consumidores de té no están expuestos, aparentemente, a los mismos problemas circulatorios que los grandes bebedores de café.
No hay comparaciones con respecto al mate, ya que en los países donde se llevaron a cabo estos estudios no es habitual el consumo de yerba mate en ninguna de sus formas.

Gaseosas y Alcohol

Puede beber tanta agua y agua mineral como desee, antes, durante y después de las comidas.
Si bien la soda suele producir una transitoria hinchazón del estómago a causa de sus burbujas de aire, no engorda.
Evite todas las gaseosas que contengan azúcar, ya sean transparentes, de color anaranjado o marrón. Las gaseosas transparentes tienen algo menos de azúcar; por lo tanto muy ocasionalmente puede consumir 1 ó 2 botellitas diarias si no hay otro remedio, pero la prudencia recomienda eliminarlas.

Debe reducir su ingesta de alcohol aproximadamente a la mitad de la cantidad acostumbrada consumir antes de la dieta. Comience por evitar el vino del almuerzo, con lo que, al mismo tiempo, se sentirá más despejado durante el día. Acostúmbrese, además, y éste es un buen consejo práctico, a poner más agua en el whisky en caso de tomarlo o a rebajar, con algún jugo de frutas permitido, la dosis cada vez menor de alcohol con que prepara sus cócteles. En todos los casos, recurra a su imaginación para cumplir el propósito buscado. (Ver pág. 90)

Gelatina

Puede recurrir a ella en cualquier momento del día. Prepare la gelatina sin sabor, añadiéndole esencia de frutas y edulcorante, y coma la cantidad que desee.
El otro tipo de gelatina preparada que encontrará en este libro puede ser consumida solamente como postre.

Edulcorantes

Evite el azúcar por completo. Reemplácelo por edulcorantes sintéticos en comprimidos o líquidos (sacarina o ciclamato). Para cocinar, es mucho más recomendable el ciclamato, que puede ser sódico o cálcico, ambos de uso indistinto salvo expresa indicación médica.
Todos los edulcorantes comerciales en venta en el país son igualmente eficaces. Si no hay contraindicación médica, puede consumir la cantidad que desee en cualquiera de las comidas, no creemos que haya razones para proscribirlos de la dieta ni que su uso sea nocivo.

LOS HIDRATOS DE CARBONO O AZÚCARES

Son, para el suministro de energías, los principales de la dieta. Todos los órganos del cuerpo los necesitan, especialmente los metabolismos más activos, pero es importante subrayar que, aunque no sean provistos por los alimentos, lo mismo se forman dentro del organismo a partir de las grasas y las proteínas. Todos los hidratos de carbono (H. de C.) son sustancias que, en última instancia, dan azúcares como producto final de su degradación. Una confusión muy corriente es la que existe entre azúcar como nombre genérico de los hidratos de carbono y azúcar como nombre específico de algunos de ellos.

Almidón

Presente en todos los granos de los cereales, las harinas y sus derivados, las verduras y las plantas. Es el tributario más importante de H. de C. para el ser humano.

Celulosa

Se encuentra en las maderas, los tallos, las plantas, las cáscaras de semillas y los cereales. Si bien no es fácilmente digerible mediante los jugos digestivos humanos, la celulosa sirve, en cambio, como elemento de residuo, que, al adquirir volumen, actúa por arrastre, cumpliendo funciones de verdadera "escoba", estimulando el movimiento intestinal y favoreciendo la excreción.

Glucógeno

Es el único H. de C. animal. Se encuentra especialmente en los músculos (carne), en el corazón y en el hígado.
El principal H. de C. que circula en la sangre es la *glucosa*, es una proporción constante de 0,80 a 1 gramo por litro, regulada por un mecanismo hormonal y metabólico muy preciso y complejo, en el cual la insulina desempeña un importantísimo papel.

Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de formación de las grasas que se depositan en el cuerpo. Por tal razón, los chicos alimentados con farináceos: pastas, arroz, papas, son gordos y fofos, no tienen fuerza ni resistencia y padecen problemas en su crecimiento (distrofia farinácea).

LAS PERSONAS OBESAS TIENEN MAYOR TENDENCIA A INGERIR ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO Y MAYOR FACILIDAD METABOLICA PARA TRANSFORMARLOS EN GRASA.

Existe otra confusión muy corriente: la de considerar que sólo lo dulce tiene "azúcar". Si así fuera, no la contendrían, por ejemplo, los pomelos. Y no lo es, porque la dulzura constituye *una* de las características de los hidratos de carbono o azúcares; algunos de ellos *sí* son azucarados (en el sentido de dulzura), y otros, en cambio, pueden ser agrios e incluso amargos.

Fuentes de hidratos de carbono

1) Granos de cereales
2) Verduras y hortalizas
3) Frutas

1) Granos de Cereales

Los granos de todos los cereales son aptos para producir harinas. Desde hace unos 10.000 años han constituido el alimento básico de la mayoría de la humanidad por la facilidad y la generosidad de su cultivo, que admite gran variedad de formas.
Además de su riqueza en hidratos de carbono poseen también proteínas, aunque de baja calidad porque no son completas.
También tienen elementos minerales: fósforo, potasio, magnesio, hierro, etcétera. Los granos de cereales constan de tres partes: la cáscara, rica en celulosa y útil para los intestinos; el cuerpo del grano, la parte más voluminosa, rica en almidón; la semilla o germen, donde se encuentran las proteínas, las vitaminas A, B, y E y los minerales.
Algunos cereales se consumen completos y a otros se les quita lo principal, la cáscara y el germen, el cual, por su contenido, torna especialmente valioso al grano.
En la dieta del ser humano normal pueden integrar la alimentación dos veces por día, con una ración cada vez, en cualquiera de sus formas.

EN LA ALIMENTACION DEL OBESO, LOS CEREALES NO ENTRAN MAS QUE CIRCUNSTANCIALMENTE.

Arroz

Es preferible consumir el arroz no descascarillado o arroz moreno, mucho más rico que el blanco aunque con menos propiedades culinarias. El obeso puede comerlo dos veces por semana, si lo desea. Algunos nutricionistas lo recomiendan como dieta única para el tratamiento de enfermedades cardíacas o renales. Kempner, uno de los precursores en los EE. UU. lo considera conveniente incluso, para tratar la obesidad. En este sentido, nosotros solamente lo aconsejamos en ciertos casos especiales, intercalado en la dieta una o dos veces por semana.

Avena

Se consume avena completa, aunque en nuestro país no es un alimento demasiado popular.

Cebada

Se consume completa, malteada o perlada, y tampoco muy comúnmente. Según como sea preparada, tiene virtudes laxantes o digestivas. Con ella se fabrica la cerveza.

Centeno

Semejante al trigo, es empleado como sustituto de la harina de trigo, para hacer pan, y es poco consumido en nuestro país.

Maíz

Muy popular en América latina, se lo consume como grano, choclo o en forma de harina. Permite la extracción de un aceite con propiedades antiescleróticas. Con el maíz se prepara humita, locro, mazamorra y polenta. La maicena es la harina más fina del maíz (almidón) y no tiene otra virtud que la de suavizar y alivianar salsas, cremas y postres, resultando tan engordante como la harina común.

Mijo

Utilizado en Asia y Africa. Aquí se emplea especialmente en la alimentación de los pájaros.

Trigo

Después del arroz, es el cereal más utilizado en el mundo, y el único poseedor de una proteína completa, el gluten, que le confiere un enorme valor alimenticio. Se consume preferentemente en forma de harina o sémola; para cubrir la cuota diaria de proteínas con este solo alimento, es necesario ingerirlo en gran cantidad, lo cual impide incluirlo en la alimentación del obeso. La

sémola se obtiene pisando el trigo completo. Una pisada más intensa produce el semolín, de partículas más finas. La molienda también proporciona harinas de diversos grosores, de composición variable. Se utilizan en la elaboración de pan, pastas, pasteles, dulces, galletas, etcétera.
Cualesquiera sean el tipo de harina o sus derivados, no resultan aconsejables para el obeso, en razón de la alta proporción de hidratos de carbono que contienen.

El pan

Se fabrica con harinas de varios cereales, por lo común de trigo, sobre los cuales se hace actuar un fermento. El pan negro se elabora a partir de la harina obtenida del grano de trigo completo; el blanco, de la procedente del grano al que se han extraído la corteza y el germen. El pan negro, más rico en hierro, fósforo y celulosa que el blanco, no es tan popular como éste. El llamado pan francés es el más recomendable porque, aparte de contar con una mayor aprobación general, se halla entre los menos ricos en hidratos de carbono y grasas, comparado con otros panes y con las galletitas y grisines de todo tipo que requieren el agregado de algún tipo de grasa para su cocción.
La cuota diaria de pan del obeso debe oscilar entre 2 y 4 rebanadas, no más, puesto que ejerce dos efectos negativos: provee gran cantidad de hidratos de carbono y favorece las fermentaciones intestinales, produciendo hinchazón en el ya voluminoso vientre del obeso. El pan tostado, aunque más digerible, tiene la misma cantidad de calorías que el pan sin tostar; lo único que pierde es agua.
Es interesante el problema que plantea el uso abusivo del pan en la dieta de los gordos. Su sabor neutro y el hecho de ser un buen neutralizador de diversos gustos intensos lo han convertido en el acompañante obligado de todo tipo de comidas. Pero muchas personas, y en especial los gordos, han adquirido la costumbre de echar mano a la panera ni bien se sientan a la mesa, ya sea en sus casas o en los restaurantes, donde siempre hay un gran surtido a disposición de los comensales. Nosotros proponemos una variante útil: cambiar el hábito de comer pan por el de comer queso.
Si el gordo se decide a acompañar todo con queso, dispone de una gran variedad para elegir, desde los más suaves y neutros hasta los más fuertes. De este modo incorpora proteínas a su organismo, beneficia su dieta y no rompe la costumbre de "empujar" con algo y de tener qué mojar en la salsa. Aunque el queso absorbe menos que el pan, en el caso de las salsas o de los huevos fritos, un poco de paciencia y otro poco de imaginación ayudarán a compensar la diferencia.
Los sandwiches constituyen otro problema. Están compuestos por una gran cantidad de pan y una pequeña cantidad de algo, a menudo proteínas en fetas milimétricas, tan finas como un papel de seda, especialmente las de los sandwiches de confiterías económicas.

En el nivel casero el asunto cambia, pues su contenido es mayor, pero proporcionalmente siempre resulta una gran cantidad de hidratos de carbono para acompañar un poco de otra cosa. Por lo práctico de su manipulación, ya que el pan no ensucia, ni es pegajoso, ni engrasa, se recurre a él como alimento de emergencia o para transportar meriendas al trabajo, al colegio, etcétera.

EL PAN ES UNA INSTITUCION QUE EL GORDO DEBE DESTERRAR, RECURRIENDO A LAS ARTIMAÑAS QUE SE LE OCURRAN O A LAS QUE APRENDIÓ EN ESTE LIBRO.

Las pastas

Se preparan con harina, agua y sal, agregándoles, en algunos casos, leche, huevos o grasa. A veces, como sucede con los ñoquis caseros, la harina es reemplazada por papas hervidas y pisadas.
Las pastas tampoco son convenientes en la alimentación del obeso, en ningún caso.

2) Verduras y Hortalizas

Desde nuestro punto de vista, o sea el de mantener el peso conveniente, se dividen en dos grupos: las aconsejables y las inconvenientes.
El término "verdura" designa a todos los alimentos de origen vegetal, con exclusión de granos y frutos. Todos ellos contienen hidratos de carbono, aunque muy pocos en cantidad tan importante como los cereales.
Poseen vitaminas y minerales en abundancia, siendo casi la única fuente de estos últimos. Aportan celulosa en proporciones diferentes y, en la mayoría de los casos, un alto contenido de agua (50 %-90 %).
Esto les confiere la propiedad de ofrecer un gran volumen de comida con pocas calorías, lo que resulta muy ventajoso en la dieta del gordo. Hay que exceptuar de esta regla a las legumbres, los tubérculos (papa, batata) y ciertas raíces (mandioca).

Legumbres

Alfalfa, chauchas, garbanzos, guisantes, habas, lentejas, porotos y soja.
Son los vegetales cuyos frutos están contenidos en vainas. Poseen más proteínas que las otras verduras secas y porcentualmente más que los cereales, en cantidad semejante a la de la carne, pero de inferior calidad y digerible sólo en un 60 a un 70 %.
Son ricas en hidratos de carbono, con pobre contenido de agua y abundantes vitaminas y minerales. Las legumbres, por regla general, son engordantes y flatulentas. Sólo cabe hacer una consideración especial acerca de la soja,

verdadera "carne vegetal" por la calidad de sus proteínas, correspondientes a las que hemos denominado completas. Por otra parte, su escaso costo la convierte en un alimento importante para combatir la desnutrición de los pueblos con bajo nivel económico. Pero la soja no es indicada para integrar la dieta del obeso, porque sus proteínas van acompañadas por igual cantidad de hidratos de carbono, a diferencia de las proteínas de origen animal, que carecen de ellos.

Tubérculos

Son la papa y la batata. Ambas con propiedades semejantes y ricas en hidratos de carbono, lo que de por sí las excluye del programa de comidas de quienes padecen exceso de peso. Su consumo, especialmente en puré o fritas, es por demás frecuente en la alimentación diaria de los argentinos desde muy corta edad. Sería realmente saludable, sin embargo, que sólo estuvieran incluidas en la dieta dos veces por semana, alternándolas con arroz, otro alimento común.
Una manera particularmente satisfactoria de comerlas esas dos veces a la semana es la denominada papas "paille" (paja), es decir cortadas muy finitas y fritas. Además de crocantes, resultan deliciosas, y satisfacen aun cuando se ingieren en escasa cantidad. Dejamos esta sugerencia para los amantes de las papas fritas que quieran tenerla en cuenta.

Mandioca

Es una raíz, no un tubérculo. Constituida prácticamente por hidratos de carbono puros, no es aconsejable comerla como raíz fresca ni como harina.

Verduras Permitidas

Todas las verduras indicadas en la siguiente lista están permitidas:

acelga	cebolla	perejil
achicoria	endibias	pimiento
ajo	espárragos	puerro
albahaca	espinaca	rabanitos
alcaucil	escarola	remolacha
algas	hinojo	repollo blanco
apio	hongos	repollo morado
berenjenas	lechuga	salsifí
berro	nabizas	tomate
bróccoli	nabo	zanahoria
calabaza	palmitos	zapallito
cardos	pepino	zapallo

Algunas, sin embargo, merecen ciertas consideraciones especiales.

Apio

Es muy pobre en calorías y carece de las propiedades afrodisíacas que se le atribuyen.

Chucrut

Es el repollo blanco fermentado, de igual valor calórico que el repollo fresco, y se lo puede consumir generosamente.

Espinaca

Es un buen vegetal, pero no el mejor de todos, como se tendió a creer en una época, acaso por influencia de las legendarias hazañas de Spaghetti o Popeye, quien todo lo conseguía merced a la increíble fuerza que le otorgaba el consumo de su célebre tarrito de espinacas.

Palmitos

Perfectamente permitidos, ya que no engordan.

Remolacha

A pesar de su fama de engordante, pues de ella se extrae el azúcar de remolacha, la cantidad de hidratos de carbono que contiene es inferior a la de la zanahoria cruda. Su color característico suele pasar a la orina, lo cual no debe ser motivo de temores.

Tomate

Es una de las verduras más ricas en vitamina C. Se puede consumir fresco, cocido o crudo, en jugo o enlatado al natural en conserva.

Verduras de hoja

Son ricas en vitaminas y minerales. Por la celulosa que contienen resultan fundamentales para ayudar al movimiento de los intestinos del obeso, tan frecuentemente perezosos.

Hongos

Su consumo no tiene objeciones. Algunas variedades son muy ricas en proteínas y una de ellas, la trufa, ganó fama, entre otras cosas, por habérsele atribuido propiedades afrodisíacas que en realidad no posee.
Fácilmente digeribles, se pueden consumir sin contraindicaciones a cualquier edad, si existe la absoluta seguridad que no son venenosos; la mayoría de las amas de casa resuelve el problema comprándolos envasados. Los hongos venenosos presentan algunas características visibles, entre ellas su tallo insertado en una especie de saco, llamado valva. No se deben aceptar los hongos demasiado tiernos (en capullo) o pasados (marchitos), y siempre,

cuando segregan algún tipo de jugo, hay que desconfiar de ellos. Quizá lo más aconsejable sería que quienes no estén muy familiarizados con los bosques y la Naturaleza consuman únicamente los hongos que se expenden en los almacenes.

Algas

Abusando un poco del término, podríamos decir que las algas son las verduras, que crecen en el mar. En realidad, son plantas acuáticas, no todas comestibles, de aguas dulces y saladas, y de diferentes variedades y composición. Una de ellas provee el agar-agar, que consumimos, sin saberlo, como agente espesante en muchos preparados comerciales.
Las algas son riquísimas en elementos y sales minerales, especialmente en yodo. Hace un tiempo se descubrió que ciertos pueblos orientales, y también los aztecas, consumían un alga azul (la espirulina), que contiene una generosa proporción de proteínas. Tanto, que algunos laboratorios de Europa y Méjico han comenzado a cultivarla especialmente, pues en un mundo que, en pocas décadas, puede sufrir una gran carencia proteica, resulta bien venido todo producto que sea fuente de proteínas. Las algas se consumen muy poco y mal en nuestro país, aun cuando la promoción les atribuye propiedades maravillosas, que no son ciertas en absoluto. En Chile, en cambio, se ingieren corrientemente en forma de ensalada, a veces mezcladas con papas o porotos.

3) Frutas

Como los demás alimentos tratados en este libro, también las frutas pueden dividirse entre las convenientes y las inconvenientes en cualquier régimen de adelgazamiento.
Todas lás frutas en general contienen hidratos de carbono en forma de *glucosa* y *fructosa* principalmente, en una proporción del 6 al 20 %, semejante a la de las verduras. Carecen de proteínas y son ricas en vitaminas A, C, y algunas del grupo B. La mayoría de ellas posee elementos minerales en cantidad, aunque no tanto como los vegetales.
Por su contenido de *celulosa*, resultan estimulantes del movimiento intestinal; usadas con este fin, se deben desechar aquellas que, como las cítricas tienen la celulosa fundamentalmente en la cáscara dura.
En otros casos, como el de la uva, el durazno, la manzana, etcétera, sucede lo mismo, razón por la cual, para producir el efecto buscado, la fruta debe ser consumida entera.
Algunas frutas, como la manzana y el membrillo, contienen *tanino*, que puede neutralizar el efecto laxante y actuar como antidiarreico.
Entre las frutas consideradas inconvenientes en todo régimen adelgazante, debemos señalar las frutas secas, por su alto contenido de grasas. Por el con-

trario, se pueden incluir como convenientes casi todas las frutas frescas, a saber:

ananá
caqui
cereza
ciruela
damasco
durazno
frutilla
granada
higo
limón
manzana
mandarina
melón
membrillo
naranja
níspero
pera
pomelo
kinoto
sandía

Frutas frescas que se deben evitar

Banana

Tiene un 20 % de hidratos de carbono. Entre las frutas frescas de consumo usual en nuestro país, es la que más engorda.

Castaña

Su porcentaje de hidratos de carbono (40 %) duplica el de la banana, pero entre nosotros sólo se consumen, por lo común, para las fiestas de fin de año, o como refinados marrons glacés, aún más engordantes y costosos.
En los países donde abundan son muy estimadas, pues contienen un 10 % de proteínas y un 10 % de grasas, lo que las convierte en un buen alimento cuando las proteínas animales escasean o resultan muy caras. Algunos consideran a la castaña como una fruta seca, no oleaginosa.

Palta

Descartada por su riqueza en grasas.

Frutas secas u oleaginosas

Son semillas oleaginosas cubiertas por una capa dura de celulosa condensada; contienen 10 a 15 % de hidratos de carbono, 10 a 25 % de proteínas, 40 a 60 % de grasas y buena cantidad de minerales. Son pobres o nulas en vitaminas, excepto las del grupo B.
En nuestro país, con excepción del maní, su consumo es escaso a causa de su elevado costo. En cambio, constituyen una presencia obligada y abundante en las fiestas de Navidad y Año Nuevo, cuando imitamos –por tradición secular– la forma de celebración propia de los países fríos.
Las frutas secas más conocidas son:

almendras	cacao	piñones
avellanas	coco	maníes
castañas de Cajú	nueces	

Cacao

El cacao contiene proteínas y grasas, pocos hidratos de carbono, teobromina, que es un estimulante del sistema nervioso. Con cacao y azúcar se fabrica el chocolate. El chocolate dietético, aunque elaborado sin el agregado de azúcar, conserva toda la grasa original del cacao, razón por la cual no es aconsejable en los casos de obesidad; puede entrar, sin embargo, en la dieta de los diabéticos.

Algunas consideraciones especiales

Limón

Extraordinaria fuente de vitamina C, sin ninguna de las propiedades especialmente adelgazantes que se le atribuyen. Puede ser consumido, eso sí, como cualquier fruta dentro del programa de alimentación.

Manzana

Ingerida con su cáscara, es estimulante del intestino; rallada y sin la cáscara, es astringente e indicada en los casos de diarrea.

Membrillo

Suele ser más consumido en forma de dulce, jalea o mermelada, que crudo. Se cree, erróneamente, que es muy rico en azúcar porque se lo vincula con el dulce de membrillo, pero el fruto fresco posee una cantidad de hidratos de carbono semejante a la de la manzana y puede entrar en la dieta como cualquiera de las frutas permitidas.

Melón y Sandía

Son las dos frutas que contienen más agua y menos hidratos de carbono. El mito de que no se puede beber vino antes o después de haber comido sandía porque acarrea funestas consecuencias, no resiste el menor análisis lógico.

Coco

No recomendable porque la leche que contiene es agua azucarada y la grasa de la pulpa llega al 50 %. Su virtud, no precisamente para los gorditos, reside en que posee proteínas completas, en un porcentaje superior al 5 %.

Aceitunas

De difícil digestión, excepto si se mastican muy bien, no son aconsejables por la cantidad de aceite que encierran.

Frutas desecadas

Son las pasas de uva y los orejones de ciruelas, duraznos, peras, higos, etcétera. Se trata de frutas a las que se ha privado de agua, razón por la cual es posible conservarlas indefinidamente y preservarlas de contaminaciones bacterianas con muy pocos cuidados.
Hidratadas, es decir puestas en remojo durante unas horas, pueden ser incluidas en la dieta en lugar de las frutas frescas.
Si por la mañana, y en ayunas, se bebe el agua en que una media docena de ciruelas permaneció en remojo durante toda la noche, se produce un notable efecto laxante, debido a que las sales minerales depositadas en las frutas pasan al agua y todo líquido muy concentrado en sales minerales tiene efecto laxante. (como el sulfato de magnesio).

Otras fuentes de hidratos de carbono

El azúcar de mesa

Su nombre científico es *sacarosa*. Extraída de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera, contiene casi el 100 % de hidratos de carbono, *sin ninguna otra sustancia alimenticia*. Conviene destacar que no hay razón fisiológica alguna para consumirla, pues todos los requerimientos del organismo pueden ser cubiertos sin que se ingiera ni una pizca de azúcar, como lo confirma el hecho de que durante tantos siglos la humanidad vivió sin ella, hasta que se comenzó a industrializarla.
Yudkin, médico inglés especializado en nutrición y autor de un libro en el que enfoca el tema de lo "dulce y peligroso", señala entre otras advertencias: "Si se intentara revelar sólo una pequeña parte de lo que se conoce acerca de los efectos del azúcar, ese material sería prohibido enseguida". Basta recordar el gran escándalo que se desató en nuestro país, y en casi todo el mundo, alrededor de los ciclamatos (edulcorantes sintéticos), sin que existiera una base cierta, como lo prueba el hecho de que se siguen consumiendo en todas partes. Claro está que se logró una gran disminución de su uso en la industria que en ese momento los empleaba, que en algunos países se prohibió su consumo y que en otros, como el nuestro, se limitó la fabricación de las gaseosas que los contenían.
Es cierto que el azúcar proporciona energías, pero ello se refiere al azúcar que circula en la sangre: ésta proviene de los vegetales, de las carnes y de las grasas que consumimos, o de la propia grasa, como en el caso de las perso-

nas que hacen ayuno y sin embargo siguen manteniendo, casi intacta, la cantidad de azúcar que contiene su sangre.
Es el caso, también, de los esquimales, que se alimentaron durante siglos sobre la base de proteínas y grasas, sin ningún tipo de problemas. Sólo recientemente incorporaron hidratos de carbono en sus comidas, no obteniendo más ventaja que la de aumentar todas las enfermedades derivadas de una alimentación rica en carbohidratos: arterioesclerosis, infartos cardíacos, etcétera, con lo cual comenzaron a parecerse a la población del mundo occidental. En los últimos 150 años, el consumo de azúcar en el mundo subió, de 1,5 kg por habitante y por año, a 20 kg, naturalmente con grandes diferencias entre un país y otro. Incluso países recientemente conectados con la civilización industrial aumentaron de 10 a 20 veces su consumo de azúcar en los últimos 20 años, algo semejante a lo ocurrido con el uso de automóviles en los EE. UU.
Se producen y hay que consumirlos, ¡se necesiten o no!; y lo mismo sucede con muchas otras cosas cuyo consumo es irracionalmente elevado. El azúcar, además del daño que ocasiona a las arterias (especialmente a las del corazón), favoreciendo su obstrucción por elevación de lípidos de la sangre, puede dañar los ojos, los dientes, la piel e incentivar en exceso el trabajo del páncreas, coadyuvando a la aparición de diabetes en las personas ya predispuestas.
Además de todo esto, *ENGORDA*, que es lo que nos interesa en este libro; engorda y nutre. Precisamente lo que las células de grasa están esperando con avidez para transformarse en *más* grasa; en consecuencia, se impone su total proscripción de la dieta, tanto ingerida en forma directa como a través de los alimentos elaborados que la contengan (gaseosas, golosinas, etcétera).
Los edulcorantes sintéticos, la sacarina y los ciclamatos, pueden ser usados, repetimos, pues no hay hasta el momento evidencia alguna de que resulten nocivos.

Miel

Las abejas la fabrican a partir del néctar de las flores. Es rica en hidratos de carbono y muy pobre en los demás elementos nutritivos. Contiene algo de vitaminas B, C y K, y algo de hierro, cobre y manganeso. Sus azúcares son la glucosa y la fructosa.
Produce un efecto favorable sobre la flora intestinal y, en consecuencia, mejora algunos estados de constipación. En su forma de jalea real no posee ninguna de las virtudes rejuvenecedoras que se le atribuyen.
Para los gordos está prohibida, como todos los dulces.

OTRAS FUENTES DE HIDRATOS DE CARBONO QUE NO SE DEBEN CONSUMIR SON:
Caramelos, gaseosas azucaradas, helados, panqueques, turrones, etcétera.

LAS GRASAS

Representan el medio más práctico del organismo para almacenar energías, ya que no hay depósitos de proteínas en el cuerpo (todas las que ingresan cumplen una misión específica: en músculos, corazón, hígado, etcétera), y los depósitos de hidratos de carbono apenas cubrirían las necesidades de un organismo sin alimentación por 2 ó 3 días a lo sumo.

Lejos de ser inertes, como se pensaba antiguamente, tienen un metabolismo activísimo en el que participan innumerables sustancias, enzimas, hormonas, etcétera. Su proporción respecto del peso total del cuerpo oscila entre el 15 y el 20 %, y es superior en las mujeres.

En el cuerpo normal, el equilibrio existente entre la grasa que entra y la que se quema mantiene estable el peso. En el cuerpo de la persona obesa, en cambio, se halla presente una alteración que provoca una mala utilización de los depósitos de grasa, la cual sumada a la habitualmente incorrecta alimentación, puede elevar el porcentaje de tejido adiposo a un 50, un 80, un 100 % o más, en la persona muy gorda, respecto de su peso normal. Cada tejido del cuerpo está formado por una inmensa cantidad de microscópicas bolsitas denominadas células. Las que forman el tejido adiposo se llaman adipocitos o lipocitos y están llenas de grasa, proveniente, en *primer lugar*, de los hidratos de carbono, y en *segundo lugar*, de las grasas de la alimentación, pero aun estas últimas necesitan de los hidratos de carbono para quedar depositadas en la célula.

En el obeso sucede que hay un mayor aprovechamiento de los hidratos de carbono para formar grasas y, además, una dificultad para quemarlas.

Por una particularidad aún no bien estudiada, el adipocito parece estar en condiciones de utilizar nuevamente como alimento los productos que desecha, es decir que, en parte, se alimenta de sí mismo. Un ejemplo sería una caldera de leña que pudiera realimentarse en parte con el humo y las cenizas que ella misma produce.

El ser humano necesita grasas en su alimentación, especialmente porque ellas son las encargadas de transportar el fósforo y las vitaminas liposolubles (solubles en grasas): la A, la D y la E. De no ingerirse grasas, la absorción de estos elementos sería escasa o nula, con las consecuencias previsibles sobre la salud. La proporción de grasas en la alimentación debe cubrir entre un 30 y un 35 % del total de las calorías que consume el cuerpo. Cada gramo de

grasa provee 9 calorías, mientras que los hidratos de carbono y las proteínas brindan 4 calorías.

Si una persona consume, por ejemplo, 2500 calorías, alrededor de 750 a 800 calorías deberán provenir de las grasas, lo que representa entre 80 y 90 gramos de estas últimas. Naturalmente, estos cálculos son aproximados, ya que, en la práctica, ni en la alimentación del hombre normal ni en la del obeso se cuentan los porcentajes ni los gramos; el problema se reduce a saber qué alimentos conviene limitar y cuáles no.

Hay dos tipos de grasas en la dieta: las animales y las vegetales.

Grasas animales

Las proveen principalmente la carne de los mamíferos y de las aves, la leche y sus derivados, y el huevo. Secundariamente, ciertos peces y, en especial, el hígado de algunos de ellos.

Grasas vegetales

Son las extraídas de semillas, frutas secas y cereales.

Como agregados en la dieta, existen tres formas importantes: la manteca, la margarina o vegetalina y el aceite. La margarina o vegetalina se fabrica a partir de aceites vegetales hidrogenados.

Los *aceites* son grasas líquidas provenientes de diversos vegetales: aceitunas (aceite de oliva), semillas de algodón, de maíz, de uva, etcétera.

Se postula que algunos vegetales, como el maíz, que contiene un determinado tipo de grasa denominada poliinsaturada, producen un efecto beneficioso en la prevención de la arterioesclerosis. Esto ha conducido a difundir la creencia de que ciertos aceites engordan menos que otros, y ello no es así: todos engordan por igual. Resulta imposible proscribirlos de la dieta porque son necesarios para la vida, pero se deben consumir en pequeña cantidad.

ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Uno de los mejores recursos para conferir un sabor diferente a las comidas, sin peligro de engordar, consiste en la oportuna condimentación con especias. Conviene conocerlas muy bien para emplearlas inteligentemente como armas eficaces contra el peor enemigo de todo régimen: la monotonía.

Pimienta

Es la decana de las especias; el más antiguo de los condimentos. Agradable en cantidades moderadas, excita la secreción y la movilidad gastrointestinal cuando es consumida en exceso.
La pimienta negra, la más común, es la recogida antes de madurar y simplemente desecada. Si se deja que madure en el árbol y luego de arrancarla es desecada sin corteza y molida, constituye la pimienta *blanca*, más picante y perfumada que la negra. A estas dos pimientas clásicas se agrega la de Jamaica, mezcla de cuatro pimientas en una. Un consejo: compre la pimienta en grano y muélala en el momento de usarla, para eludir las frecuentes falsificaciones que se hacen agregándole harinas y laurel pulverizados. Puede ser generosamente empleada en la dieta.

Curry

Condimento casi obligado en la India, es una mezcla de varias especias que, según las regiones, puede incluir doce, quince o veinte de ellas.
Como elemento básico contiene pimienta de Nepal, clavo de olor, jengibre, nuez moscada, comino, pimienta de Cayena (que le da fuerza) y cúrcuma (que le da color). En Occidente, se prepara una mezcla más suave. Es ideal para condimentar pollo, carnes, pescados, langostinos, tomates, etcétera.

Nuez Moscada

Ya en el siglo XVIII los holandeses la recogían en las Molucas y llegaron a limitar su cultivo, destruyendo muchas plantaciones, para mantener su precio. Desde entonces se acostumbra mojar las nueces moscadas en agua y cal con el objeto de destruir su poder germinador.

Tiene sabor acre pero suave, y es el fruto de un árbol de zonas cálidas parecido al peral.
Al romper el tegumento duro del fruto aparece la almendra, que se conoce con el nombre de nuez moscada. El tegumento se pulveriza para obtener el *macis*, utilizado en la elaboración de licores y medicamentos o para reemplazar a la nuez como condimento. Una recomendación: cómprela siempre entera, guárdela en un frasquito de vidrio y rállela antes de utilizarla.

Pimentón

Es la única especia que descubrió Cristóbal Colón en el Nuevo Mundo, razón por la cual la designó con el nombre genérico de condimento.
Existen numerosas especies de pimientos, cuyos frutos se introducen en aceite y vinagre, se dejan macerar y luego se reducen a polvo. El pimentón o pimienta roja es un pimiento de cultivo procedente de varias plantas que dan especias más o menos fuertes.
La pimienta de Cayena, es en realidad un tipo especial de pimiento que contiene dos sustancias, una de las cuales puede producir sensación de quemadura en la lengua, aun en soluciones muy débiles.
La paprika (nombre húngaro del pimentón) es más dulce y menos picante.
El chili mexicano, de sabor ardiente, es el pimiento salvaje llamado *pili-pili* en Arabia y *fel-fel* en Africa del Norte.
El pimentón, tanto el dulce como el picante, es excelente para sazonar quesos, ensaladas, jamón y huevos duros, para mezclar con ricota o Petit Suisse, o para cubrir una buena carne al horno o a la parrilla.

Azafrán

Condimento árabe proveniente de los estigmas anaranjados de una planta de bulbos sólidos. Se usa en pequeñísimas cantidades.

Canela

Es la parte interior de la corteza de la rama del canelo, empleada como condimento, especialmente en postres y dulces. Se expende en rama o pulverizada y de ambas maneras debe ser guardada en envases herméticamente cerrados para que no pierda su aroma. Especial para manzanas al horno y para agregar al café. Sus muchos otros usos culinarios están vedados a los gordos.

Comino

No obstante su nombre, que en el lenguaje popular alude a algo de poco valor, el comino lo tiene, y mucho. Son los frutos machacados de una planta umbelífera (con forma de sombrilla), que otorgan un gusto característico a las comidas condimentadas con ellos, especialmente a las salsas, los pickles y las carnes en general.

Clavo de olor

Es el capullo seco de la flor del clavero, árbol tropical de hojas perennes. Es preferible usarlo sin moler, mechando las carnes, el jamón o las cebollas, y para aromatizar compotas y manzanas.

HIERBAS AROMÁTICAS

Antes de convertirse en el aroma de exquisitos platos, fueron utilizadas por la medicina en función de sus efectos pretendidamente beneficiosos para el organismo humano.

Laurel

Aunque simboliza la gloria y la victoria, su papel en la cocina es más modesto. Sus hojas verdes y brillantes, tanto frescas como secas o reducidas a polvo, dan un sabor agradable y distinto a caldos, pescados, salsas, patés, etcétera, siempre que sean usadas con mesura.
Por lo general, una sola hoja basta para cumplir ese objetivo.
Junto con el perejil, el tomillo y la albahaca, constituye el famoso "bouquet garnie", tan mencionado en los libros de gastronomía.

Salvia

En la antigüedad la hierba sagrada por excelencia. Sus hojas espesas, blanquecinas, recubiertas por una suave pelusa y preparadas como tisana tienen fama de digestivas y estimulantes. En la cocina debe ser usada con precaución por su sabor algo fuerte, que combina muy bien con el cerdo, el cordero y la carne de ternera. Consejo: conviene agregarla siempre al final de la cocción, pues su aroma, sumamente volátil, desaparece por la acción de las temperaturas elevadas. En muy pequeñas dosis, es especial para la preparación de las hamburguesas de carne picada.

Perejil

La más difundida de las hierbas culinarias, de propagación tan fácil en las huertas como en las cocinas de todo el mundo. Resulta valioso por sus cualidades vitamínicas y decorativas; generalmente, se usa picado y mezclado con los alimentos. Es útil tener presente que un puñado de perejil fresco consumido durante un día cubre casi enteramente la carencia de vitaminas C y A del organismo.

CLASIFICACION
(Según Ing. Andrés López Robredo)

Especias:

Ají (fruto) - *Azafrán en rama y en polvo* (estigma de la flor) - *Canela en rama y en polvo* (corteza del tronco) - *Cardamomo* (fruto) - *Clavo de olor* (botón de la flor) - *Curcuma en semilla y molida* (rizoma) - *Galanga* (raíz) - *Jengibre (rizoma)* - *Macis* (cáscara de la nuez moscada) - *Pimentón dulce y picante* (fruto) - *Pimienta blanca y entera, molida y en polvo* (fruto maduro) - *Pimienta negra entera, molida y en polvo* (fruto verde) - *Pimienta Cayena* (fruto de una especie de pimiento) - *Pimienta de Jamaica* (fruto. En inglés, allspice).

Semillas Aromáticas:

Alcaravea Kümmel (fruto) - *Apio* (fruto) - *Amapola* (semilla) - *Anís* (semilla) - *Anís Estrellado* (fruto) - *Comino* (fruto) - *Coriandro* (fruto) - *Enebro* (fruto) - *Eneldo* (fruto) - *Hinojo,* finocchio (semilla) - *Sésamo, Ajónjoli* (semilla) - *Vainilla en Chaucha y extracto* (fruto).

Condimentos

Ají-no-moto (glutamato monosódico extraído de las algas) - *Alcaparras* - *Cebolla fresca y en polvo* - *Chalote en polvo* (planta francesa parecida a la cebolla y al ajo a la vez) - *Hongos* - *Mostaza en semilla y en polvo* (semilla) - *Puerro* (fresco y en polvo) - *Rábano picante* (En alemán: Kren) - *Salitre* - *Tamarindo.*

Hierbas Aromáticas:

Ajedrea (Tomillo real) - *Albahaca* (hojas) - *Artemisa* (hojas) - *Borraja* (hojas y flores) - *Estragón* (Rolls Roice de las hierbas, hojas) - *Hisopo* (hojas y flores) - *Laurel* (hojas) - *Mejorana* (hojas y flores) - *Melisa* (hojas) - *Menta* (hojas) - *Orégano* (hojas y flores) *Romero* (hojas) - *Salvia* (hojas) - *Tomillo* (hojas y flores) - *Perejil fresco y en polvo.*

LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos –incluidos los de todo tipo, no sólo los dietéticos– requieren la mejor conservación posible: aun aquellos que no se deterioran pueden perder su sabor y su valor nutritivo.

Fuera de la heladera

Producto	Duración	Condiciones
Aceitunas y encurtidos	1 año	Envase cerrado
Azúcar y arroz	2 años	Herméticamente cerrados
Café instantáneo	1 año	Herméticamente cerrado
Cereales	1 año	Herméticamente cerrados
Cubitos para caldo	1 año	Lugar seco
Frutas abrillantadas	6 meses	Cerradas y lugar seco
Frutas secas s/cáscara	6 meses	Cerradas y lugar seco
Galletitas dulces	4 a 6 meses	Herméticamente cerradas
Gelatinas	18 meses	Sin abrir
Harinas	1 año	Herméticamente cerradas
Leche condensada y en polvo	1 año	Sin abrir
Leche en polvo	2 semanas	Abierta
Mayonesa, salsa golf, (ketchup)	3 meses	Envase cerrado
Mermelada	1 año	Envase cerrado
Mezclas para tortas	1 año	Sin abrir
Miel	1 año	Envase cerrado
Polvo para hornear	18 meses	Cerrado y lugar seco
Productos dietéticos	6 meses	Sin abrir
Té	2 años	Herméticamente cerrado

En la heladera

La temperatura en el interior de las heladeras oscila, por lo general, entre los 4° y 6° sobre cero. En el congelador, fluctúa entre los 2° y 3° bajo cero. Para que este frío permanezca constante es imprescindible, por supuesto, que el aparato funcione en excelentes condiciones, que no se abra y cierre caprichosamente, y que la puerta no quede abierta más de lo necesario. Las bolsitas de polietileno o de papel encerado, el papel de aluminio y los envases de acrílico o plástico son verdaderos aliados de la conservación de alimentos en este caso, ya que no es conveniente exponerlos directamente al frío. Es una manera, además, de detener la propagación de los distintos aromas que pueden alterar el gusto de cuanto se guarda en la heladera.

La Carne

Invariablemente debe guardarse envuelta para evitar que se reseque. Se conserva mejor que cortada en rodajas, ya sea cruda o cocida, y conviene más, en el segundo caso, ponerla entre dos platos y fuera del congelador.
La carne de cerdo y la carne picada, ésta especialmente, son muy perecederas y, aun refrigeradas, no es recomendable dejarlas en la heladera más de 3 ó 4 días; los otros cortes aguantan 15 días aproximadamente, si no se descongelan en ninguna oportunidad. Los fiambres cortados, envueltos en papel enmantecado y dentro de una bolsita de polietileno, duran hasta 4 días; el tocino en rodajas, igualmente protegido y en el congelador, 1 semana; las salchichas envasadas al vacío y sin abrir, 8 días.

Los Pescados

Los filetes frescos deben ser lavados, secados con un lienzo, rociados con jugo de limón y guardados en un recipiente cerrado.
Los pescados cocidos se conservan en fuentes cubiertas, 2 ó 3 días.
Los pescados enlatados, una vez abierto el envase, se sacan del mismo y se acondicionan en su propio jugo, en recipientes de vidrio o loza cerrados, no dejando pasar más de 2 días para consumirlos.
Los mariscos, cuyo proceso de descomposición es muy rápido, deben consumirse en el día, excepto los congelados y correctamente envasados al vacío que, sin abrir, duran tanto tiempo como permanezcan a idéntica temperatura de congelación.

Los Huevos

No deben congelarse. Si han estado más de una semana en la heladera, es necesario sacarlos de ella un poco antes de usarlos, en especial si han de prepararse pasados por agua, para evitar que las cáscaras se rompan.

Los Quesos

Los quesos crema, una vez abierto el envase, deben ser consumidos en 2 días. Cerrados, hay que guiarse por la fecha de vencimiento consignada en el envase. Los untables, en sus envases originales, duran 1 mes. Los semiduros (como el Roquefort), envueltos en papel de estaño, hasta 10 días.

Peligros del Consumo de Alimentos en Mal Estado

El proceso bacteriano más común es el originado por estafilococos. De 1 a 6 horas después de ingeridos los alimentos, se manifiesta la enfermedad, cuyos síntomas habituales son: fuertes dolores de cabeza y de abdomen, náuseas, vómitos, diarrea, sudor abundante y fiebre.
Las manos de las personas que intervienen en la preparación de los alimentos son, por lo general, las portadoras de estafilococos. También constituyen campo propicio de cultivo de estas bacterias las cremas, las carnes procesadas (jamón, tocino, etcétera), los quesos, los helados, las salsas, las ensaladas de papas, etcétera.

Normas Prácticas para una Mejor Conservación de los Alimentos

1. Observación estricta de las reglas de higiene por parte de las personas encargadas de preparar los alimentos.
2. Refrigerar los alimentos de fácil caducidad.
3. Recalentar el alimento inmediatamente antes de servirlo, no dejándolo mucho tiempo a la temperatura ambiente.
4. Descartar las latas de productos envasados que se han hinchado por la formación de gases en su interior.
5. No refrigerar los vegetales por largo tiempo para evitar que pierdan su color y su sabor.
6. No exponer la leche a los rayos solares, pues destruyen la riboflavina que contiene.
7. Recordar que la leche agria, los alimentos contaminados, los hongos del pan, el pudrimiento de las frutas y las verduras, *ocasionan muy serios problemas de salud.* El ama de casa debe cuidar la salud y la economía de su familia proporcionándole alimentos en inmejorable estado de frescura y conservación.

Consejos para el Consumidor

- Comprar alimentos envasados de marcas de reconocida calidad.
- Constatar que la etiqueta sea legible, no adulterada, y que en ella la marca del producto resulta bien notoria.

- Comprobar que en el envase figuran el nombre y la dirección del fabricante, del empacador y del distribuidor.
- Verificar que la declaración del contenido neto aparezca de manera concisa, con los nombres comunes de los ingredientes en orden decreciente de predominio.

ALGUNOS MITOS CONCERNIENTES A LA ALIMENTACIÓN

Lo falso y lo cierto

Son muchas las personas que se dejan influir por ciertas fábulas, carentes de todo fundamento, con respecto a numerosos alimentos que ingieren diariamente. Es bueno, entonces, aclarar conceptos y disipar errores.

Falso: Todas las verduras y frutas deben comerse crudas.

Cierto: Las verduras y las frutas cocidas en poca agua conservan casi todos sus minerales y vitaminas. Sólo una parte debe comerse cruda.

Falso: Los aceites para ensaladas no contienen calorías.

Cierto: Todos los aceites, de oliva, de maní, de sésamo, etcétera, contienen la misma cantidad de calorías (135 cal. por cucharada sopera).

Falso: El pan tostado engorda menos que el fresco.

Cierto: El proceso de calentar y tostar el pan no altera las calorías; sólo disminuye la cantidad de agua contenida en él.

Falso: La margarina tiene menos calorías que la manteca.

Cierto: Tiene aproximadamente la misma cantidad de calorías.

Falso: La harina de grano entero tiene mayor valor nutritivo que la elaborada.

Cierto: No siempre. En general, ambas son muy alimenticias actualmente, ya que los modernos procesos de enriquecimiento de la harina, mediante los cuales se le añaden minerales y vitaminas, suplen a los elementos que se pierden al refinarla.

Falso: La crema agria tiene muy pocas calorías.

Cierto: La crema agria se hace con crema de leche y por lo tanto tiene la misma cantidad de calorías que ésta.

Falso: Los alimentos naturales como la melaza, el yogur, el germen de trigo, etcétera, mantienen la juventud y la agilidad de las personas.

Cierto: No hay ninguna evidencia de que esos alimentos influyan sobre el proceso natural de envejecimiento.

Falso: Toda enfermedad es debida a una dieta errónea.

Cierto: Las enfermedades se deben a diversas causas, no forzosamente relacionadas con los nutrientes, por ejemplo, defectos congénitos o microbios.

Falso: El procesamiento de los alimentos destruye siempre su valor nutritivo.

Cierto: Los métodos modernos de procesamiento de alimentos están científicamente desarrollados y controlados de modo tal que permiten conservar y restaurar los valores nutritivos. En los EE. UU., la leche es reforzada con 400 unidades de vitamina D por litro. La calidad nutritiva de las vitaminas y los minerales, según se encuentran en los alimentos naturales, no difiere de la de aquellos que, producidos sintéticamente en los laboratorios, se añaden a los alimentos.

Falso: Las ostras, las aceitunas, algunas frutas secas, los huevos crudos, aumentan la potencia sexual.

Cierto: No existe un alimento que ejerza efecto alguno sobre la potencia sexual.

Falso: Los jugos de uvas, tomates o remolachas "estimulan" la sangre.

Cierto: Los nutrientes necesarios para la producción de glóbulos rojos son las proteínas y el hierro, los cuales no existen en estos alimentos. La idea nació, sin duda, del color rojo de los jugos mencionados.

Falso: La leche y el pescado son una combinación peligrosa y no se deben ingerir juntos.

Cierto: Son excelentes alimentos, juntos o separados. Solamente podrían encerrar algún peligro si estuvieran contaminados o inadecuadamente refrigerados.

Falso: Los frutos cítricos (naranjas, limones, pomelos) producen acidez ("estómago ácido).

Cierto: Casi todas las frutas forman un residuo alcalino, no ácido. Además, los frutos cítricos no influyen sobre la secreción del ácido clorhídrico, que es el encargado de constituir el medio ácido del estómago.

Falso: El ajo y la cebolla curan los resfríos y purifican la sangre.

Cierto: Estos poderes no han sido observados, ni en el ajo ni en la cebolla.

Falso: El pescado, el apio, la nuez moscada y el jugo de carne cruda son excelentes para el cerebro.

Cierto: No son los alimentos en sí mismos sino sus nutrientes específicos los que intervienen en la formación y la eventual reparación de tal o cual tejido del organismo.

Falso: Ingerir gelatina en grandes cantidades fortalece las uñas.

Cierto: La gelatina es proteína incompleta; no crea nada por sí sola.

EQUIVALENCIA DE VOCABLOS CULINARIOS EN LATINOAMÉRICA

Aceituna - Oliva
Achicoria - Radicheta
Aguacate - Palta - Avocado
Ají - Pimiento - Chili - Chiltona
Ajonjolí - Sésamo
Albaricoque - Damasco
Alcaucil - Alcachofa
Aliño - Adobo - Aderezo - Marinada
Almidón de maíz - Maicena
Almíbar - Miel de siropo
Alubia - Frijol - Poroto - Judía
Ananá - Piña - Abacaxí
Arveja - Guisante - Chícaro
Azúcar en terrones - Azúcar de refinería - Azúcar refinada
Azúcar impalpable - Azúcar flor - Azúcar en polvo
Azúcar molida - Azúcar granulada
Azúcar rubia - Azúcar negra - Azúcar sin refinar
Banana - Plátano - Cambur
Batata - Camote - Boniato
Bol - Taza - Tazón - Cazo
Calabaza - Zapallo - Ahuyama
Caqui - Palo Santo
Caracú - Tuétano
Carne de vaca - Carne de res
Carne seca de vaca - Charqui - Tasajo
Carozo - Pepa - Hueso
Castañas - Marrons
Cebolla de verdeo - Cebollín - Cebolla de almácigo
Cerdo - Chancho - Puerco - Marrano - Cochino
Cereza - Guinda
Col - Repollo
Comino - Alcaravea
Costeleta - Bife de costilla - Bistec - Bisté

Costilla - Chuleta
Crema de leche - Nata
Crotones - Trocitos de pan frito
Chala - Hoja que envuelve la mazorca del maíz - Panca
Chaucha - Judía verde - Vaina - Poroto verde
Choclo - Elote - Chilote
Chuño - Fécula de papa
Damasco - Albaricoque
Duraznos - Melocotones
Encurtidos - Pickles
Emparedado - Sandwich
Fresas - Frutillas
Frijol - Poroto - Judía - Alubia
Ganso - Oca
Gelatina natural - Cola de pescado
Guisantes - Arvejas
Grasa de cerdo - Manteca de cerdo
Grasa de pella - Grasa de riñonada - Grasa tal cual se extrae del animal
Guinda - Cereza
Habichuelas - Habas
Hongos - Callampas - Setas - Champiñones
Jamón - Pernil de cerdo
Leche condensada - Leche evaporada
Leche en polvo - Leche deshidratada
Lechón - Cerdo de corta edad
Lechuga - Alface
Mandioca - Yuca
Maní - Cacahuetes
Manteca - Mantequilla
Marrano - Cerdo - Chancho - Puerco - Cochino
Mazapán - Pasta de almendras ya preparada - Mapripán
Menudos - Achuras
Moka - Café
Mondongo - Callos - Panza
Orégano - Mejorana
Orejones - Chichocas
Palta - Avocado - Aguacate
Panceta - Tocino
Panqueques - Crepes
Papas - Patatas
Poroto - Alubia
Pimiento - Ají - Chili - Chiltona
Pimentón - Pimienta de Cayena - Pimienta roja
Plátano - Banana - Cambur
Polvo para hornear - Polvo de levadura

Pomelo - Toronja
Pororó - Maíz frito - Rositas - Cotufas - Cancha
Poroto negro - Frijol prieto
Poroto verde - Chaucha - Judía verde - Vaina
Puerro - Ajo Porro
Queso fresco - Mantecoso - Criollo
Relleno - Recado - Picadillo - Posta
Remolacha - Beterraga - Beterrave
Repollo - Col
Requesón - Ricota - Cuajada
Tomate - Jitomate
Tripa gorda - Tripa dulce
Tuétano - Caracú
Zapallo - Calabaza - Ahuyama

Tabla de Calorías

Si bien no creemos en la necesidad ni la utilidad de contar calorías para organizar equilibradamente las comidas, incluimos aquí una tabla que ofrece una noción de los valores calóricos de cada alimento, a manera de guía.

Tabla de Calorías
(cantidad aproximada en 100 g)

Frutas

Aceituna	132
Ananá en almíbar	78
Ananá fresco	47
Ananá, jugo	49
Banana	94
Cereza confitada	352
Cereza en almíbar	80
Cereza fresca	60
Ciruela en almíbar	76
Ciruela fresca	50
Ciruela seca	268
Damasco en almíbar	89
Damasco fresco	51
Damasco seco (hervido)	120
Dátil	284
Durazno en almíbar	68
Durazno fresco	47
Durazno seco	265
Frutilla en almíbar	116
Frutilla fresca	37
Higo fresco	65
Higo seco	270
Limón fresco	32
Limón fresco, jugo	24
Mandarina	44
Manzana (1) de 6 cm de diámetro	77
Manzana fresca dulce	58
Manzana fresca, jugo	50
Manzana, puré azucarado	72
Manzana seca	281
Melón	20
Membrillo	52
Mora en almíbar	85
Mora fresca	56
Naranja (1) de 8 cm de diámetro	70
Naranja fresca	45
Naranja fresca, jugo	49
Palta	245
Pera (1) de 6 cm de diámetro	92
Pera en almíbar	68
Pera seca	301
Pomelo fresco	39
Pomelo (1/2) de 10 cm de diámetro	73
Pomelo en almíbar	72
Pomelo fresco, jugo	36
Sandía	28
Uva fresca	68
Uva fresca, jugo	67
Uva seca (pasa)	268

Hortalizas (crudas)

Acelga	20
Ajo	120
Alcaucil	51
Apio (bulbo y troncos)	46
Apio (hojas)	20
Arveja en lata	69
Arveja fresca	90
Arveja seca	354
Batata	85
Berro	22
Bróccoli	29

Cebolla	40
Coliflor	25
Chaucha en lata	19
Chaucha fresca (judía, frijol)	35
Choclo fresco	92
Escarola	20
Espárrago en lata	17
Espárrago fresco	21
Espinaca fresca o en lata	22
Haba	90
Lechuga arrepollada	15
Lechuga criolla	18
Lenteja seca	339
Nabo	32
Papa	85
Pepino	13
Pepino (1) de 5 por 20 cm	28
Perejil	50
Pimiento verde	24
Pimiento rojo	24
Poroto blanco en lata	102
Poroto blanco seco	350
Puerro (ajo porro)	24
Rabanito	20
Remolacha	42
Repollito de Bruselas	47
Repollo fresco	25
Repollo seco	346
Soja (grano seco)	331
Tomate	23
Tomate (1) de 6 cm de diámetro	34
Tomate en lata	21
Tomate, jugo	23
Tomate, puré	98
Zanahoria (1) de 15 cm	20
Zanahoria en lata	30
Zapallo	15

Hongos

Cantarela	22
Champiñón	26
Rodellón	34

Nueces y afines

Almendra	596
Avellana	671
Castaña	213
Coco fresco	351
Coco seco	579
Maní	560
Manteca de maní	576
Nuez	654
Nuez de Pará	646
Pistacho	594

Cereales

Arroz entero	356
Arroz perlado	363
Arroz perlado cocido	100
Avena arrollada	385
Cebada	346
Copos de maíz (corn flakes)	359
Facturas de panadería	318
Galletitas de agua	310
Galletitas dulces	410
Galletitas obleas	442
Germen de trigo	389
Grisines	342
Harina de arroz	354
Harina de centeno integral	319
Harina de maíz integral	355
Harina de soja	347
Harina de trigo blanca	370
Harina de trigo integral	334
Maicena (harina de almidón)	362
Pan blanco	260
Pan de centeno	263
Pan de Graham	266
Pan de maíz	240
Pan tostado	422
Rosetas de maíz (pororó, pochoclo)	386
Sémola	356

Pastas

Pastas comunes cocidas	69
Pastas comunes secas	360
Pastas con huevo	385
Tapioca	350

Azúcar y dulces

Azúcar bruto	384
Azúcar refinado	387
Caramelo	428
Chocolate amargo	570
Chocolate con leche	542
Mermelada casera	234
Mermelada comercial	285
Miel de abejas	294

Grasas

Aceite	884
Aceite de hígado de bacalao	902
Grasa de cerdo	902
Grasa vegetal	850
Manteca	800
Margarina (manteca vegetal)	850

Productos lácteos

Crema espesa	336
Crema liviana	206
Leche de cabra	71
Leche de oveja	93
Leche de vaca condensada con azúcar	327
Leche de vaca descremada	36
Leche de vaca en polvo descremada	359
Leche de vaca en polvo entera	496
Leche de vaca entera fresca	65
Leche materna	62

Quesos

Camembert	306
Cremoso	290
Cuartirolo	274
Chubut	328
Emmenthal	404
Gruyère	379
Limburgo	390
Mar del Plata	323
Mozzarella	267
Parmesano	347
Petit Suisse	182
Provolone	389
Requesón graso	220
Ricota	130
Roquefort	390

Carnes

Cerdo	224
Conejo	180
Cordero	235
Corazón de ternera	134
Corazón de vaca	108
Costilla de cerdo a la plancha	350
Costilla de ternera	164
Hígado de cerdo	135
Hígado de ternera	141
Hígado de vaca	136
Jamón cocido	388
Jamón crudo magro	344
Lengua de vaca	207
Liebre	134
Molleja (timo)	111
Mondongo (callos)	99
Panceta grasa	781
Riñón de ternera	129
Riñón de vaca	140
Seso de ternera o de vaca	117
Ternera asada magra	239
Ternera, carne cruda	181
Vaca, asado magro	199
Vaca, asado semigraso	345
Vaca, bife	297
Vaca, carne cruda	222
Vaca, carne deshidratada salada (charque)	199

Vaca, carne hervida para caldo	167
Vaca, corned-beef	232
Venado	139

Aves

Gallito	116
Ganso crudo	349
Hígado de ganso (foie gras)	180
Hígado de pollo	141
Pato crudo	321
Pavo crudo	268
Pollo asado	199
Pollo crudo	185

Embutidos

Butifarra	243
Chorizo de cerdo	450
Chorizo parrillero	424
Embutidos de vaca	320
Lever-bürst (embutido de hígado)	263
Longaniza	255
Morcilla	374
Mortadela	217
Salame	215
Salamín	416
Salchichas de Viena	205
Salchichón	427

Pescados y mariscos

Anchoa fresca	90
Anguila ahumada	325
Arenque fresco	136
Arenque salado	170
Atún en lata	217
Bacalao fresco	70
Bacalao seco	353
Besugo	81
Brótola	76
Caballa	188
Calamar	288
Camarón envasado	82
Camarón fresco	101
Cangrejo al vapor	93
Carpa	67
Caviar	288
Langosta envasada o fresca	86
Langostino fresco	85
Lenguado asado	202
Lucio	80
Mejillón	96
Merluza fresca	77
Mero	121
Ostra	50
Pejerrey	83
Pescado ahumado	90
Rana	68
Salmón asado	182
Salmón en lata	169
Salmón fresco	203
Sardinas envasadas con aceite	331
Sardinas envasadas sin aceite	207
Sardinas frescas	269
Trucha	96

Varios

Cacao en polvo	452
Gelatina en polvo	343
Huevo, 1 clara mediana cruda (31 g)	15
Huevo, 1 yema mediana cruda (17 g)	61
Huevo crudo, clara	47
Huevo crudo, entero	235
Huevo crudo, yema	188
Huevo en polvo	593
Huevo entero, 1 mediano crudo (48 g)	76
Levadura de cerveza fresca	109
Levadura de cerveza seca	348

Bebidas sin alcohol

Coca-Cola y similares	45
Limonada	48

Bebidas alcohólicas

Aguardiente	280
Anís	385
Benedictine	434
Bitter Angostura	245
Cerveza	50
Champagne dulce	100
Champagne seco	84
Chartreuse	385
Cherry Brandy	281
Clarete	64
Coñac	386
Crema apricot	330
Crema de cacao	260
Crema de menta	372
Curaçao	406
Gin	280
Ginebra	232
Jerez	135
Kümmel	302
Madeira	127
Málaga	168
Marsala	125
Marrasquino	370
Mosela	60
Oporto	163
Ron	308
Sidra	41
Vino de mesa	85
Vino del Rhin	68
Vermut	134
Vodka	315
Whisky	350

Calculando (sobre la base de los datos para 1 clara y 1 yema medianas) que la yema tiene aproximadamente 4 veces la cantidad de calorías de la clara.

15 PUNTOS QUE DEBE CONSIDERAR UNA PERSONA GORDA ANTE EL DESEO IRREFRENABLE DE COMER

Para usted, que seguramente ha leído con atención este libro y por lo tanto ya sabe cómo son los alimentos y qué es lo que ellos aportan a su organismo, que ya sabe cómo se organizan los buenos menúes y ha aprendido a preparar las recetas... para usted son ahora estos 15 puntos que esperamos lea, recuerda y aplique, para que todo lo que le hemos dicho la conduzca al éxito de rebajar de peso y mantenerse delgada.

1 - Felicítese de haber comprendido que su obesidad es una enfermedad y de su decisión de iniciar un tratamiento antes de que aumenten los transtornos.

2 - Acepte como *algo natural e inevitable* que por un período —cuya duración dependerá de su actitud— le asaltará repentinamente el deseo irrefrenable de comer algo que no debe, acompañado de un súbito impulso de abandonar su tratamiento.

3 - Debe darse cuenta del engaño que encierra la frase: "Si como hoy mucho y mañana ayuno, lo mismo bajaré de peso". Debe recordar que mañana es igual a hoy y que lo que no puede hacer hoy no lo podrá hacer mañana. ¡Ni mucho menos el famoso lunes!

4 - Debe fortalecer su capacidad para poder abstenerse de comer bocados indebidos, valiéndose de alguna de estas maneras:

- Tenga siempre preparado en la heladera el "botiquín de emergencia".
- Pegue debajo de su aparato telefónico los números de tres buenos amigos que hayan adelgazado o que estén haciéndolo para llamarlos y darse ánimos mutuamente.
- Tenga a mano ropa "de antes" y póngasela para comprobar cuán grande le queda.
- Tenga a la vista fotos de cuando estaba en su máximo peso, y otras con el mínimo que haya logrado.

5 - Desarrolle un plan diario de pensamiento y actuación. No se proponga cosas imposibles, pero sí trate de vivir cada día sin comer lo que no debe (seleccione sólo lo que está indicado en este libro), a pesar de lo intenso que pudiera ser su deseo. Al día siguiente vuelva a poner en práctica el mismo propósito. *De 24 horas por vez.*

6 - No se dé cuerda diciendo que es una lástima y una injusticia que no pueda comer lo que los demás comen. Usted también puede comer, sólo que debe seleccionar qué es lo que come.
No es cuestión de suprimir comida, es cuestión de saber elegir.

7 - No piense que un helado, un plato de ravioles o una porción de pizza pueden mejorar una situación mala o hacerla más llevadera. Son situaciones diferentes que debe intentar mantener separadas. Tenga siempre presente que una comida indebida empeorará las cosas, el problema quedará sin solucionar y *agregará un trastorno más con su gordura.*

8 - Trate de modificar el hábito de pensar y hablar de los placeres reales o imaginarios que experimenta o cree experimentar como consecuencia de la comida.

9 - No se sienta víctima de su obesidad. Por el contrario debe sentir gratitud por tener un problema de salud cuya solución está en sus manos. Solamente haciendo lo que debe podrá modificar una situación que nunca podrían resolver tan fácilmente, con el solo hecho de no comer lo indebido, aquellos que padecen de muchas otras enfermedades.

10 - Aprenda a gozar de sus kilos de menos pensando en lo magnífico que resulta sentirse liberado de las consecuencias de los atracones, y de la culpa que se siente, después de ellos, además de la indigestión. Agregue a este pensamiento, otros como:

- Qué magnífico es mirarse al espejo y sentirse libre de vergüenza, mortificación y autocondenación.
- Qué magnífico es sentirse libre de preocupaciones acerca de lo que la gente puede pensar o murmurar sobre su figura.
- Qué magnífico es comprobar que la ropa queda cada vez más holgada y que se puede comprar ropa nueva de medidas normales.

11 - Catalogue una y otra vez las ventajas de la moderación en la comida, como que nadie la mire para ver qué come cuando está sentada en una

confitería; que pueda moverse sin temor de hacer el ridículo; que sepa hacer frente a lo que la vida le depare sin tener que apoyarse en la falsa muleta que es la comida.

12 - Repítase continuamente ideas constructivas, como ésta:
"Hasta ahora la comida fue el centro, o casi el centro, de mi vida. Por ella dejé de pensar en mi aspecto físico, en mi salud y en la impresión que causaba a los demás. Por la comida dejé de realizar muchas cosas que podían brindarme verdadera satisfacción".

13 - Trate de ayudar a otros gordos. Hable con ellos y comparta experiencias positivas. Dar fuerzas a otros es una excelente manera de fortalecerse a sí mismo.

14 - Cuando esté deprimido o preocupado, y baje algo la guardia, baje también su orgullo y busque ayuda. Encontrará esa ayuda en un amigo comprensivo y verdadero, en un grupo con otros gordos que estén luchando para adelgazar o en el médico. Nunca los olvide.

15 - No olvide tampoco que mantener un peso adecuado es una de las cosas más importantes de su vida:
Si no alcanza el peso adecuado, ni logra mantenerse en él, está arriesgando su salud. También está poniendo obstáculos en su trabajo, dificultando su relación de pareja y distanciándose de su familia y de la vida social.

SI ESTÁ CONVENCIDO DE QUE ES MUY IMPORTANTE BAJAR DE PESO, SEGURAMENTE USTED ESTARÁ MUCHO MAS LLENO DE POSIBILIDADES PARA LOGRARLO.

Indice general

RECETAS

ÍNDICE ALFABÉTICO DE RECETAS

POSTRES Y PREPARACIONES "DULCES"

ÍNDICE DE LÁMINAS

Se acabó de imprimir
el día 2[illegible] de junio de 1979,
en los Talleres Gráficos de
Sebastián de Amorrortu e hijos S.A.,
Esteban de Luca 2223, Buenos Aires.

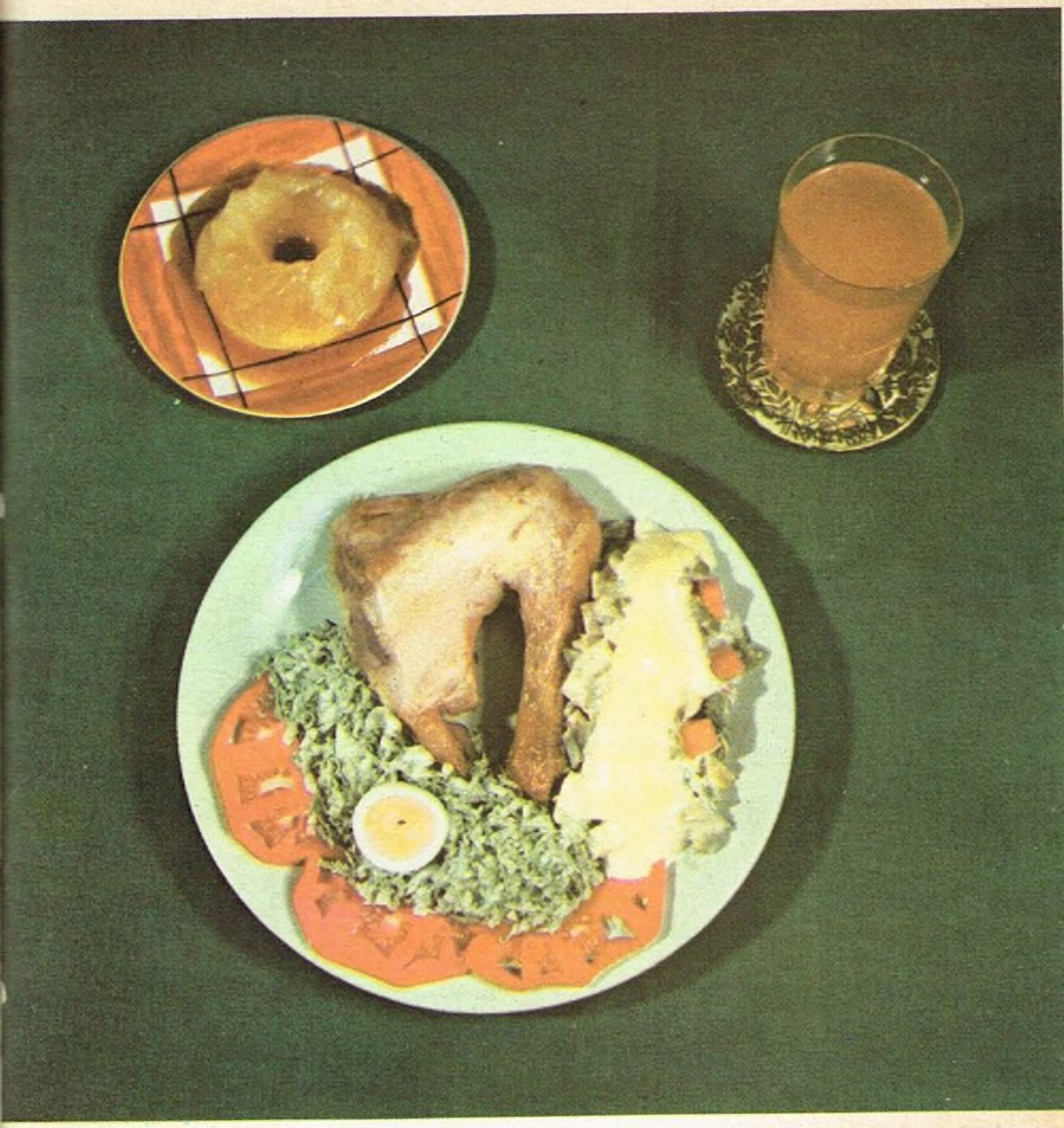


LÁMINA N° 1

1/4 de pollo asado, ensalada rusa dietética, lechuga en Juliana, 1/2 huevo duro, 1/2 rodajas de tomate – Jugo de tomates – Flancito dietético.

El pollo es asado al horno. La ensalada rusa dietética (ver receta en Ensaladas). Flancito dietético (ver receta en Postres). Acompañar con un vaso de jugo de tomates.



LÁMINA N° 2

Pavito navideño



LÁMINA N° 3

Bife picado a la plancha, con zanahorias, chauchas y palmitos cocidos y salteados en 1 cucharadita de aceite; morrones asados – Acompañar con una taza de consommé y una naranja.

El bife picado (una porción) se prepara con 150 gramos de carnaza picada, sal, pimienta, 1 cucharada de apio finamente picado, 1 cucharadita de aceite, mezclar todo y asarlo sobre plancha caliente, sin aceite.



LÁMINA N° 4

Bife a la plancha, con chauchas y repollo cocido, morrones y cebollitas en vinagre — Acompañar con leche descremada y como postre ananá y cerezas frescas.

A las chauchas después de cocidas se les retiran los porotos, pues éstos engordan. El repollo se saltea en una cucharadita escasa de manteca. Los morrones pueden ser frescos y asados en el horno o de los de lata.



LÁMINA N° 5

Bife a la plancha con champiñones, rodajitas de cebolla y tomates, 1/2 huevo duro — Cremita helada con frutillas — Rodajitas tostadas de pan.

El bife debe ser asado a la plancha, puede ser con huevo o sin él. Los champiñones son salteados con 1 cucharadita de manteca y rociados con jugo de limón. La cebolla y tomates, condimentados con sal y jugo de limón. La cremita (ver receta en Cremas).



LÁMINA N° 6

Filete de pescado cocido y frío, espinacas cocidas, rodajas de palmitos, 1/2 huevo duro, trocito de morrón, gajos de limón, mayonesa dietética — Acompañar con jugo de frutas — Frutillas frescas.

Conviene que los filetes de pescado los cocinen en el horno, cubiertos con agua y los dejan enfriar en el mismo líquido, para luego escurrirlos. Las espinacas se cocinan solamente con el agua que les queda al lavarlas. La mayonesa dietética (ver receta en Salsas).



LÁMINA N° 7

Bife a la plancha, champiñones salteados, puré de espinacas, morrones — Un flancito dietético o una manzana.

Al bife se lo asa en plancha caliente sin aceite, luego se condimenta. Las espinacas cocidas y picadas y los champiñones ligeramente salteados con 1 cucharadita escasa de manteca, rociarlos con jugo de limón. Condimentarlos con sal y pimienta. El flancito dietético (ver receta en Postres).



LÁMINA N° 8

Pequeño filete de lenguado cocido, lechuga, tomate, camarones, salsa golf dietética, rodajas de limón, berros — Jugo de frutas — Helado dietético con ananá y cerezas frescas.

El lenguado se cocina en agua y se deja enfriar en el mismo líquido en que se cocinó. Los camarones, una vez limpios, se condimentan con salsa golf dietética. Es un plato frío rico. El helado (ver recetas en Helados). El ananá es fresco, pues el envasado contiene mucho azúcar.



LÁMINA N° 9

Roast-beef asado con jardinera de verduras, trocitos de palmitos, rodajitas de pimientos — Ananá con cereza fresca — Tostaditas de pan.

La carne debe cocinarse en el horno, dejándola jugosa (rosada). Las verduras cocinadas en agua con sal y escurridas, las pueden saltear con 1 cucharadita escasa de manteca.



LÁMINA N° 10

Salchichas rociadas con salsa ketchup, espinacas cocidas, queso crema, gajitos de coliflor cocida, trocito de morrón asado — Sopa de tomates — Aspic de frutas.

Las salchichas se calientan en agua. Las espinacas se cocinan en el mismo agua que les queda después de lavarlas. Escurrirlas solamente. La sopa de tomates (ver receta en Sopas). El aspic de frutas (ver receta en Postres).



LÁMINA N° 11

Pan de carne con gelatina, aceitunas negras, lechuga y zanahoria cortada en juliana, palmitos, cerezas frescas – Crema helada – Rodajitas de pan tostadas. • Paté de hígado con gelatina y trufas, lechuga y zanahorias cortadas en juliana, palmitos, cerezas frescas – Crema helada con frutillas – Rodajitas de pan tostadas.

El paté de hígado (ver receta en pág. 199). La crema helada (ver receta en Cremas).



LÁMINA N° 12

Jamón cocido, pechuga de pavita, ensalada rusa dietética, rodajitas de pepino — Sopa de tomates — Postre de frutillas o cerezas.

El jamón deberá ser sin grasa (se dejó así, por la foto). Los pepinos después de quitarles la cáscara, se cortan en medallones finos y se colocan en agua con sal, durante unos minutos. La ensalada rusa dietética (ver receta en Ensaladas). La sopa de tomates (ver receta en Sopas). El postrecito (ver receta en pág. 238).

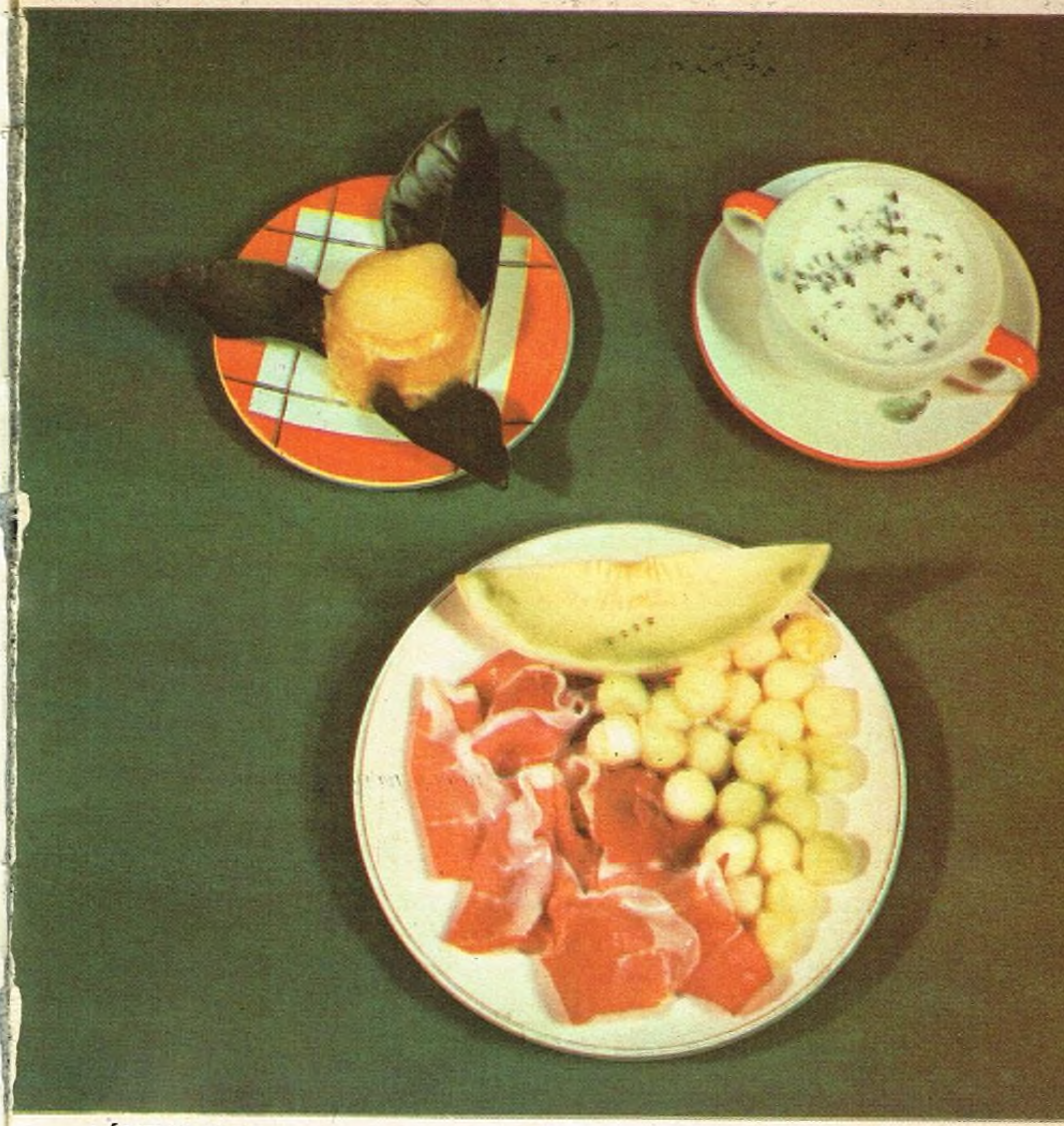


LÁMINA N° 13

Melón con jamón — Sopa de cebollas — Aspic de peras.

El jamón debe ser sin grasa, puede ser crudo o cocido. El melón se puede presentar en tajadas o en bolitas, que se preparan con la cucharita especial. La sopa de cebollas se prepara con leche descremada o con caldo flaco, se sirve salpicada con perejil picado. El postre es un aspic individual (ver forma de prepararlo en pág. 223).



LÁMINA N° 14

Fuentecitas varias (Ver recetas en pág. 127).

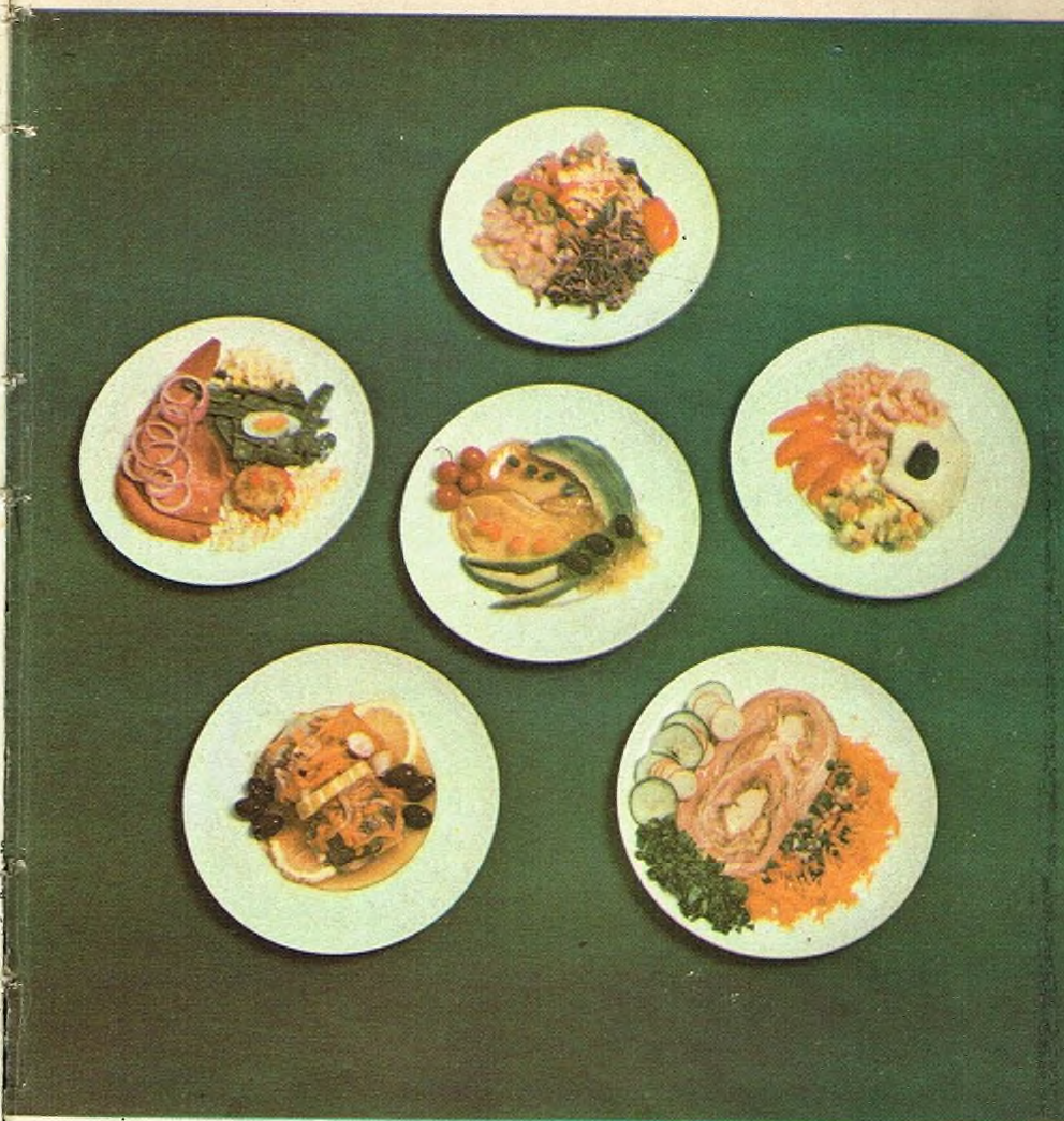


LÁMINA N° 15

Platos fríos listos para servir

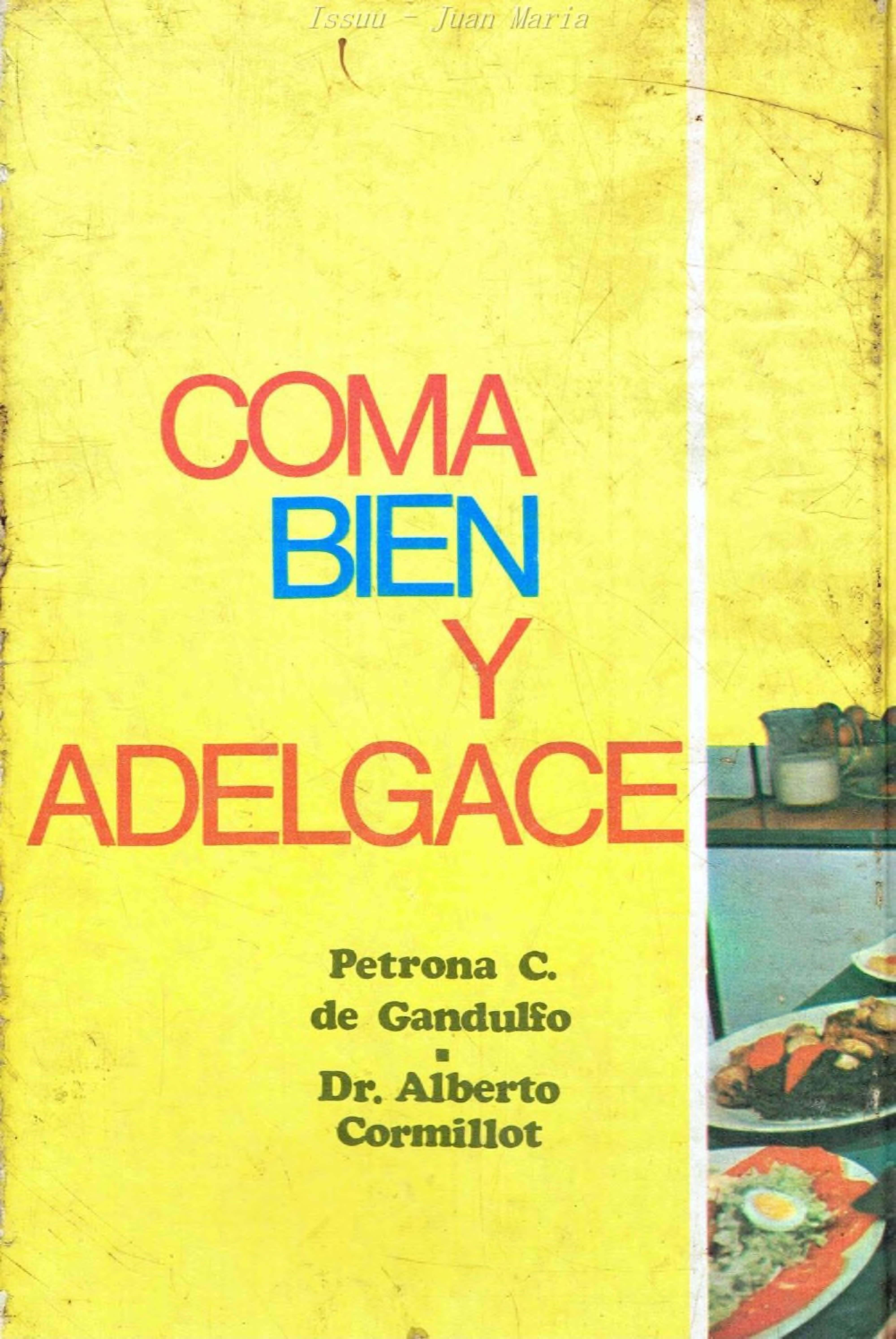
Cada plato de estos es un menú completo, que se puede acompañar con cualquiera de los postrecitos que figuran en este libro y con un vaso de leche descremada o con jugo de frutas. La palta que figura en uno de ellos es solamente de adorno, pues la palta engorda, pero de cuando en cuando se puede comer una pequeña cantidad.



LÁMINA N° 16

Bocaditos fríos (ver receta en pág. 111).

Estos bocaditos son deliciosos y no engordan, siempre que se coman con moderación. El ananá es fresco, pues el envasado contiene mucho azúcar. El queso puede ser mantecoso o cualquier otro, menos roquefort o gruyère. Se pueden preparar también con dados de manzana rociados con limón y jamón crudo o cocido. Espero que sean de su agrado.


Issuu - Juan Maria
COMA
BIEN
Y
ADELGACE
Petrona C.
de Gandulfo
Dr. Alberto
Cormillot